

# 自由教室キャンペーン予定

回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン

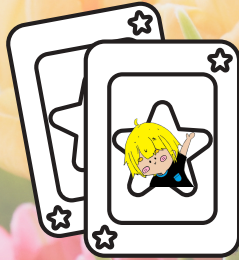
♥ **大抽選会** 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券2枚  
自由教室無料券綴り1枚  
(6回分)

回数券特典1枚で1口応募  
応募数によって当選数が変わります



6月12月

♥ **カードチャレンジ～スポットくんを当てよう!**  
当選確率40% 景品:自由教室1回無料券  
回数券特典1枚で1回チャレンジ



5月8月10月1月

♥ **上期/下期敗者復活抽選**  
当選確率10% 景品:自由教室1回無料券3枚  
大抽選会やカードチャレンジで落選してしまった方から再抽選!

9月3月

2020年4月

各キャンペーン詳細は  
各キャンペーンお知らせをご確認ください

# 2026年 5月

# ラウンドフィットネス日程表



00分入れ替え制の  
1時間です!

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
		★初回講習時間★			1	2	
		12:20~13:00			9:00~20:00		
		17:20~18:00 19:20~20:00			初回講習		
3	4	5	6	7	8	9	
	終日×	終日×	終日×	9:00~20:00 初回講習	9:00~20:00 初回講習		
					☆ペアの日イベント☆		
10	11	12	13	14	15	16	
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習		
	☆ペアの日イベント☆		×15:00~16:00×				
17	18	19	20	21	22	23	
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習		
			×15:00~16:00×		☆ペアの日イベント☆		
24	25	26	27	28	29	30	
		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
31		休館日	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	
			×15:00~16:00×		☆ペアの日イベント☆		

利用の際は、レッスンメンバーズカード（無料）の登録が必要です。

初めての方は初回講習を受けてからのご利用となります。

初回講習は開催日の12:20~13:00、17:20~18:00、19:20~20:00です。

※初回講習は40分200円または回数券1回分で受講できます。開催日に1階受付でお申し込みください。

開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※ご利用時間は00分の入れ替え制です。1時間200円または回数券1回分でご利用できます。

回数券は6回分で1,000円になります。

レッスンメンバーズカード、運動できる服装（ジーンズは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。2人で200円でご参加いただけます！



1時間の定員は8名です。

**開催場所は1階控室Cです。**

×で挟んである時間帯は  
ご利用できません。



IN BODY(体組成計)が測定できます！

定期的な記録がオススメ！1F受付にお声がけください。

2026年5月

# 自由教室 開催日程表



発行日

2026/4/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																				
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側(15名) 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名) 武床：3F武道場床側(30名)	当日参加型の教室です。レッスンメンバーズ登録が必要です。 （登録料無料） 1時間で600円または回数券1回分 6回分の回数券は1枚3,000円で販売しています。 運動できる服装、ヨガマットや室内シューズ👟をご持参ください。 ※開始時間/教室名/担当講師/会場 の順で表示しています。						1		2																	
							12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北												
							13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	スタイルアップ	石見	多北												
							13:45	やさしいシャドーエクササイズ	山田	武																
							19:00	リフレッシュヨガ	石見	多																
3	4	5	6	7	8	9																				
教室名下の矢印は追加に必要な持ち物です BT:バスタオル FT:フェイスタオル	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	姿勢改善ストレッチ 休講		週替わりヨガ 休講		9:30	美トレ!	石見	多	パワーヨガ 休講		9:30	体スッキリヨガ	石見	多北								
	10:30	朝ヨガ	石見	武	骨盤ヨガ 休講		18:30	女性限定 レディマットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	かんたんエアロ 休講		10:45	スタイルアップ	石見	多北						
	10:45	女性限定 レディース健康体操	原田	多							体ほぐしヨガ 休講		13:45	やさしいシャドーエクササイズ	山田	武										
	13:30	ピラティス&ストレッチ	原田	武							13:30	リフレッシュ体操&ストレッチ	原田	多	リフレッシュヨガ 休講											
10	11	12	13	14	15	16																				
夜間教室にご参加いただいた方へ 夜得チケットを配布します! 5枚で自由教室1回無料	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	12:15	姿勢改善ストレッチ	石見	武床	9:30	週替わりヨガ ヒップアップ	瀬川	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	体スッキリヨガ 休講					
	10:30	朝ヨガ	石見	武	→BT						→FT				10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	スタイルアップ 休講			
	10:45	女性限定 レディース健康体操	原田	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディマットピラティス	原田	多北	12:15	体ほぐしヨガ	瀬川	多	13:45	やさしいシャドーエクササイズ	山田	武						
	13:30	ピラティス&ストレッチ	原田	武									13:30	リフレッシュ体操&ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多						
17	18	19	20	21	22	23																				
夜得チケット対象教室 ・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30 ・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	12:15	姿勢改善ストレッチ	石見	武床	9:30	週替わりヨガ むくみ解消	瀬川	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北		
	10:30	朝ヨガ	石見	武	→BT						→FT				10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	スタイルアップ	石見	多北
	10:45	女性限定 レディース健康体操	川城	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディマットピラティス	原田	多北	12:15	体ほぐしヨガ	瀬川	多	13:45	やさしいシャドーエクササイズ	山田	武						
	ピラティス&ストレッチ 休講												13:30	リフレッシュ体操&ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多						
24	25	26	27	28	29	30																				
休館日			12:15	姿勢改善ストレッチ	石見	武床	9:30	週替わりヨガ 内臓活性化	瀬川	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北				
			→BT								→FT				10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	スタイルアップ	石見	多北
			13:30	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディマットピラティス	原田	多北	12:15	体ほぐしヨガ	瀬川	多	13:45	やさしいシャドーエクササイズ	山田	武								
													13:30	リフレッシュ体操&ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多						
31																										



2026年5月

# 定期教室・文化教室 開催日程表

発行日

2026/4/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
\会場アイコン/ メ:メインアリーナ サブ:サブアリーナ 多:1F多目的室						1 15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多					
定期教室は基本的に1期ごとの定期支払で参加できます。 \1回払いで参加できる定期教室/ (月)フェンシング&パラフェンシング 1回 1320円 (火)初心者レディースフットサル 1回990円 (木)中級レディースフットサル 1回990円 (火)リラックスヨガ 1回700円 (火)シャドーエクササイズ 1回700円 (水)いきいき健康体操 1回700円 (水)いきいきマシーン! 1回700円											
3	4	5	6	7	8	9					
武:3F武道場	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講	9:30-10:45 リラックス ヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多						
会:3F会議室	スポーツスクール 休講	シャドーエクササイズ 休講	いきいきマシーン! 休講								
控BC:1F控室B・C		初心者レディースフットサル 休講	湘南スポーツラボ フットサル教室 休講								
控D:1F控室D											
10	11	12	13	14	15	16					
大人向け教室	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 石社 メ	9:30-10:45 リラックス ヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多						
子ども向け教室	18:00-20:30 スポーツスクール 榎本 サブ	9:30-12:30 レーザーで ハンドメイド① 原田 控D	15:00-16:00 いきいき マシーン! 原田 控BC								
文化教室		10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ								
		10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ									
17	18	19	20	21	22	23					
	15:30-20:45 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 石社 メ	9:30-10:45 リラックスヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多						
	18:00-20:30 スポーツスクール 榎本 サブ	10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいき マシーン! 原田 控BC								
		10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ								
24	25	26	27	28	29	30					
13:00-16:00 レーザーで ハンドメイド② 原田 会	休館日										
							9:30-10:45 リラックス ヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき 健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	
							9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控B	15:00-16:00 いきいき マシーン! 原田 控BC			
							10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ			
		10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ									
31											