

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

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

自由教室

2025年 6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
	1	2	3	4	5	6
	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 🌙	☀️ 初回 🌿 講習 🌙
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			
7	8	9	10	11	12	13
	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 🌙	
			×13:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		
14	15	16	17	18	19	20
	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☆		×13:00~16:00×			
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	13:00~20:00	
		☀️ 初回 🌿 講習 🌙	☀️ 初回 🌿 講習 🌙	☀️ 初回 🌿 講習 🌙	初回 🌿 講習 🌙	
			×13:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		
28	29	30		★初回講習時間★		
	9:00~20:00		2、11、15、25日は ペアの日イベント	☀️ 12:20~13:00	ラウンドフィットネスチャレンジキャンペーン中! スタンプカードで特典を獲得しましょう! 詳しくは別紙をご確認ください!	
	☀️ 初回 🌿 講習 🌙	終日×		🌿 17:20~18:00		
				🌙 19:20~20:00		

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（ジーパンは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。



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。



毎月2・11・22日はペアの日です◎
 2人で200円でご参加いただけます！
 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。



日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日								
	1			2			3			4			5			6								
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)	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 骨盤調整	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									
	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									
7	8			9			10			11			12			13								
	ゆっくりエアロ 休講			12:15	姿勢改善ストレッチ	石見 武床	9:30	週替わりヨガ 体幹強化	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						
	朝ヨガ 休講				→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									
14	15			16			17			18			19			20								
教室名下の矢印は追加で必要な持ち物です 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	12:15	姿勢改善ストレッチ	石見 武床	9:30	週替わりヨガ 全身ストレッチ	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									
	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									
21	22			23			24			25			26			27								
	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 むくみ改善	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									
28	29			30			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。						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						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	姿勢改善ストレッチ 休講																					
10:30	朝ヨガ	石見 会	骨盤ヨガ 休講																					
10:45	女性限定 レディース健康体操	川城 多																						
13:30	ピラティス&ストレッチ	原田 武																						

