

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

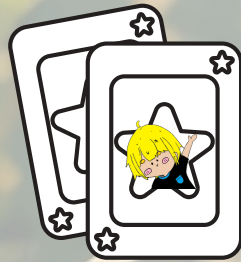
♥ **大抽選会** 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券2枚
自由教室無料券綴り1枚
(6回分)

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

2026年 7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!

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

2026年7月

自由教室 開催日程表



発行日

2026/6/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日												
<p>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)</p>	<p>当日参加型の教室です。レッスンメンバー登録が必要です。(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。</p>		1		2		3		4									
			9:30	週替わりヨガ 疲労回復	瀬川 多	9:30	美トレ!	石見 多	12:15	パワーヨガ	石見 多	9:30	体スツクリ ヨガ	石見 多北				
				→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				
			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 →FT	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										
5	6	7	8	9	10	11												
	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 肩こり解消	瀬川 多	9:30	美トレ!	石見 多	12:15	パワーヨガ	石見 多	9:30	体スツクリ 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	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 →FT	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				
12	13	14	15	16	17	18												
<p>教室名下の矢印は 追加で必要な持ち物です</p> <p>BT: バスタオル FT: フェイスタオル</p>	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 シェイプアップ	瀬川 多	美トレ! 休講		12:15	パワーヨガ	石見 多	9:30	体スツクリ ヨガ	石見 多北	
	10:30	朝ヨガ	石見 武		→BT		→FT		エンジョイエアロ 休講		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	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 →FT	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				
19	20	21	22	23	24	25												
<p>夜間教室に ご参加いただいた方へ</p> <p>夜得チケットを配布します!</p> <p>5枚で自由教室1回無料</p>	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	瀬川 多	9:30	美トレ!	石見 多	12:15	パワーヨガ	石見 多	9:30	体スツクリ ヨガ	石見 多北	
	朝ヨガ 休講			→BT			呼吸を深める フローヨガ	→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	
	レディース健康体操 休講		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 →FT	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						無料体験日		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				
26	27	28	29	30	31													
<p>夜得チケット対象教室</p> <p>・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30</p> <p>・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00</p>	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 夏バテ解消	瀬川 多	9:30	美トレ!	石見 多	12:15	パワーヨガ	石見 多			
				→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				
			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 →FT	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				

