

# 自由教室キャンペーン予定

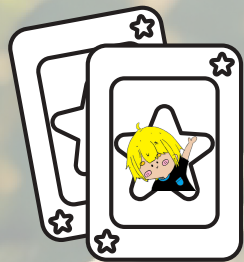
回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン

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



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！

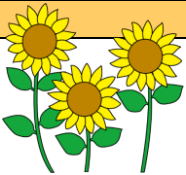
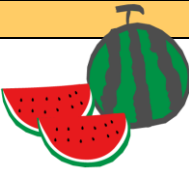
9月3月

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

2026年 8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★<br>☀ 12:20~13:00<br>🌿 17:20~18:00<br>🌙 19:20~20:00 | 12,17,20,25,31日は<br>☆ペアの日イベント☆ |             | 1   |
| 2                                                                                 | 3                                                                                      | 4                                                                      | 5                                                           | 6                              | 7           | 8   |
|                                                                                   | 終日×                                                                                    | 終日×                                                                    | 終日×                                                         | 終日×                            | 終日×         |     |
| 9                                                                                 | 10                                                                                     | 11                                                                     | 12                                                          | 13                             | 14          | 15  |
|                                                                                   | 終日×                                                                                    | 終日×                                                                    | 9:00~20:00<br>☀ 初回 🌿 講習 🌙<br>×15:00~16:00×<br>☆ペアの日イベント☆    | 終日×                            | 終日×         |     |
| 16                                                                                | 17                                                                                     | 18                                                                     | 19                                                          | 20                             | 21          | 22  |
|                                                                                   | 9:00~20:00<br>☀ 初回 🌿 講習 🌙<br>☆ペアの日イベント☆                                                | 終日×                                                                    | 終日×                                                         | ☀ 初回 🌿 講習 🌙<br>☆ペアの日イベント☆      | ☀ 初回 🌿 講習 🌙 |     |
| 23                                                                                | 24                                                                                     | 25                                                                     | 26                                                          | 27                             | 28          | 29  |
|                                                                                   |  休館日 | 9:00~20:00<br>☀ 初回 🌿 講習 🌙<br>☆ペアの日イベント☆                                | 9:00~20:00<br>☀ 初回 🌿 講習 🌙<br>×15:00~16:00×                  | 9:00~20:00<br>☀ 初回 🌿 講習 🌙      | 終日×         |     |
| 30                                                                                | 31                                                                                     |                                                                        |                                                             |                                |             |     |
|                                                                                   | 9:00~20:00<br>☀ 初回 🌿 講習 🌙<br>☆ペアの日イベント☆                                                | 夏休みの為、大会開催が多く開催日が少なくなっております。<br>ご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。 |                                                             |                                |             |     |
|                                                                                   |                                                                                        |                                                                        |                                                             |                                |             |     |
|                                                                                   |                                                                                        |                                                                        |                                                             |                                |             |     |

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。

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。



2026/7/15

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



# 定期教室・文化教室 開催日程表

2025/7/15

| 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／                   |                 |    |          | 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。<br>＼1回払いで参加できる定期教室／<br>(火)初心者レディースフットサル 1回990円<br>(木)中級レディースフットサル 1回990円<br><br>(月)レディース健康体操 1回700円<br>(火)リラックスヨガ 1回700円<br>(火)シャドーエクササイズ 1回700円<br>(水)いきいき健康体操 1回700円<br>(水)いきいきマシン！ 1回700円 |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   | 1           |                 |        |   |     |  |
| メ:メインアリーナA                 |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 多:1F多目的室                   |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 武:3F武道場                    |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 2                          |                 |    |          | 3                                                                                                                                                                                                                       |                              |    |    | 4                |                   |    |   | 5                      |              |    |         | 6               |                  |    |   | 7           |                 |        |   | 8   |  |
| 会:3F会議室                    |                 |    |          | 湘南バスケットボールラボ<br>バスケットボールスクール 休講                                                                                                                                                                                         |                              |    |    | 9:30-10:45       | リラックス<br>ヨガ       | 松山 | 多 | 10:45-11:45            | いきいき<br>健康体操 | 原田 | 多       | 中級レディースフットサル 休講 |                  |    |   | 15:50-18:50 | HIPHOP<br>ダンス教室 | Mizuho | 多 |     |  |
| 控BC:1F控室B・C                |                 |    |          | 18:00-20:30                                                                                                                                                                                                             | スポーツスクール                     | 榎本 | サブ | 10:00-11:00      | シャドー<br>エクササイズ    | 山田 | 武 | いきいきマシン 休講             |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 控B:1F控室B                   |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    | 初心者レディースフットサル 休講 |                   |    |   | 湘南スポーツラボ<br>フットサル教室 休講 |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 控D:1F控室D                   |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 9                          |                 |    |          | 10                                                                                                                                                                                                                      |                              |    |    | 11               |                   |    |   | 12                     |              |    |         | 13              |                  |    |   | 14          |                 |        |   | 15  |  |
|                            |                 |    |          | 15:30-20:45                                                                                                                                                                                                             | 湘南バスケットボールラボ<br>バスケットボールスクール | 石杜 | メ  | 9:30-10:45       | リラックス<br>ヨガ       | 松山 | 多 | 10:45-11:45            | いきいき<br>健康体操 | 原田 | 多       | 中級レディースフットサル 休講 |                  |    |   | 15:50-18:50 | HIPHOP<br>ダンス教室 | Mizuho | 多 |     |  |
|                            |                 |    |          | スポーツスクール 休講                                                                                                                                                                                                             |                              |    |    | 10:00-11:00      | シャドー<br>エクササイズ    | 山田 | 武 | 15:00-16:00            | いきいき<br>マシン！ | 原田 | 控<br>BC |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    | 初心者レディースフットサル 休講 |                   |    |   | 湘南スポーツラボ<br>フットサル教室 休講 |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 16                         |                 |    |          | 17                                                                                                                                                                                                                      |                              |    |    | 18               |                   |    |   | 19                     |              |    |         | 20              |                  |    |   | 21          |                 |        |   | 22  |  |
| 大人向け教室                     |                 |    |          | 15:30-20:45                                                                                                                                                                                                             | 湘南バスケットボールラボ<br>バスケットボールスクール | 石杜 | メ  | 9:30-10:45       | リラックス<br>ヨガ       | 松山 | 多 | 10:45-11:45            | いきいき<br>健康体操 | 原田 | 多       | 10:00-11:30     | 中級<br>レディースフットサル | 川名 | メ | 15:50-18:50 | HIPHOP<br>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 | 10:00-11:00      | シャドー<br>エクササイズ    | 山田 | 武 | いきいきマシン 休講             |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 文化教室                       |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    | 初心者レディースフットサル 休講 |                   |    |   | 湘南スポーツラボ<br>フットサル教室 休講 |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 23                         |                 |    |          | 24                                                                                                                                                                                                                      |                              |    |    | 25               |                   |    |   | 26                     |              |    |         | 27              |                  |    |   | 28          |                 |        |   | 29  |  |
| 13:00-14:00<br>14:30-15:30 | レザーで<br>ハンドメイド① | 原田 | 会<br>ABC | 休館日                                                                                                                                                                                                                     |                              |    |    | 9:30-10:45       | リラックス<br>ヨガ       | 松山 | 多 | 10:45-11:45            | いきいき<br>健康体操 | 原田 | 多       | 10:00-11:30     | 中級<br>レディースフットサル | 川名 | メ | 15:50-18:50 | HIPHOP<br>ダンス教室 | Mizuho | 多 |     |  |
|                            |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    | 10:00-11:00      | シャドー<br>エクササイズ    | 山田 | 武 | 15:00-16:00            | いきいき<br>マシン！ | 原田 | 控<br>BC |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    | 10:00-11:30      | 初心者<br>レディースフットサル | 川名 | メ | 湘南スポーツラボ<br>フットサル教室 休講 |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          |                                                                                                                                                                                                                         |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
| 30                         |                 |    |          | 31                                                                                                                                                                                                                      |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          | 15:30-20:45                                                                                                                                                                                                             | 湘南バスケットボールラボ<br>バスケットボールスクール | 石杜 | メ  |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |
|                            |                 |    |          | スポーツスクール 休講                                                                                                                                                                                                             |                              |    |    |                  |                   |    |   |                        |              |    |         |                 |                  |    |   |             |                 |        |   |     |  |