

自由教室キャンペーン予定

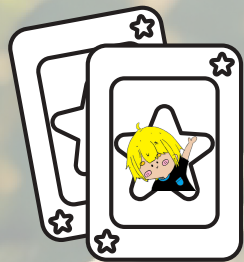
回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン

♥ **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 自由教室無料券綴り1枚
応募数によって当選数が変わります (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！

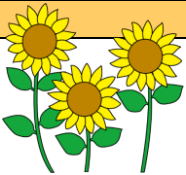
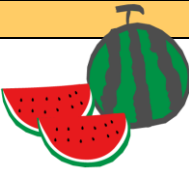
9月3月

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★ ☀ 12:20~13:00 🌿 17:20~18:00 🌙 19:20~20:00	12,17,20,25,31日は ☆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 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~16:00× ☆ペアの日イベント☆	終日×	終日×	
16	17	18	19	20	21	22
	9:00~20:00 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	終日×	終日×	☀ 初回 🌿 講習 🌙 ☆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 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9:00~20:00 ☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	
30	31					
	9:00~20:00 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ☆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。 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。



2026/8/3

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 ヨガ		石見		多北																	
	10:45		スタイル アップ		石見		多北																	
2	3				4				5				6				7				8			
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	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	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	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 →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				
9	10				11				12				13				14				15			
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	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 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 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	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									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	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				
16	17				18				19				20				21				22			
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 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 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	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 →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 無料体験日	石見	多				
23	24				25				26				27				28				29			
	休館日 				姿勢改善ストレッチ 休講				9:30	週替わりヨガ 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 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 →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 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。 (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。																			
ゆっくりエアロ 休講																								
朝ヨガ 休講																								
10:45	女性限定 レディース健康体操	川城	多																					
ピラティス&ストレッチ 休講																								



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。 ＼1回払いで参加できる定期教室／ (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 (月)レディース健康体操 1回700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 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	中級レディースフットサル 休講				15:50-18:50	HIPHOP 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 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 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 バスケットボールスクール	石杜	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	中級レディースフットサル 休講				15:50-18:50	HIPHOP 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 エクササイズ	山田	武	15:00-16:00	いきいき マシン！	原田	控 BC										
								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													
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 バスケットボールスクール	石杜	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	15:50-18:50	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	10:00-11:00	シャドー 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 フットサル教室 休講													
23				24				25				26				27				28				29	
13:00-14:00 14:30-15:30	レザーで ハンドメイド①	原田	会 ABC	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	15:50-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多		
								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	湘南スポーツラボ 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 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																					