

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 9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
	2,11,15,25,29日は ☆ペアの日イベント☆	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 🌙	
			×15:00~16:00× ☆ペアの日イベント☆			
6	7	8	9	10	11	12
	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☆	
13	14	15	16	17	18	19
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00			
	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	終日×	
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			
20	21	22	23	24	25	26
				9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	終日×	終日×	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	
					☆ペアの日イベント☆	
27	28	29	30			★初回講習時間★
休館日		9:00~20:00	9:00~20:00	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!		☀ 12:20~13:00
		☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙			🌿 17:20~18:00
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			🌙 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。

2・11・15・25・29日はペアの日です◎
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。

2026/8/15

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)		9/18 やさしいシャドー エクササイズ 無料体験日です！				1				2				3				4				5			
						12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	武床	9:30	週替わりヨガ 基礎代謝アップ	瀬川	多	美トレ！ 休講				12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリ ヨガ	石見	多
							→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
						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						
6		7				8				9				10				11				12			
		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 体感強化	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
		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
		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				
13		14				15				16				17				18				19			
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 ホルモンバランス	瀬川	多	美トレ！ 休講				パワーヨガ 休講				体スッキリヨガ 休講			
		10:30	朝ヨガ	石見	武		→BT				→FT			エンジョイエアロ 休講				かんたんエアロ 休講				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 →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	リフレッシュヨガ 休講							
20		21				22				23				24				25				26			
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				12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	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	9:30	体スッキリ ヨガ	石見	多
		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
		レディース健康体操 休講				13:30	骨盤ヨガ	石見	会	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												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				
27		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		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												
							→BT				→FT														
						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												



定期教室・文化教室 開催日程表

2025/8/15

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／										1					2					3					4					5							
メ:メインアリーナA					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					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
多:1F多目的室										10:00-12:00			レザード 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														
武:3F武道場										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														
会:3F会議室										10:00-11:30			初心者 レディースフットサル		川名	メ																					
6					7					8					9					10					11					12							
控BC:1F控室B・C					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	
控B:1F控室B					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													
控D:1F控室D											初心者レディースフットサル 休講					15:30-17:20			湘南スポーツラボ フットサル教室		大場	メ															
13					14					15					16					17					18					19							
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	HIPHOPダンス教室 休講					
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			lday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													
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																				
20					21					22					23					24					25					26							
					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	15:50-18:50			HIPHOP ダンス教室		Mizuho	多
					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																						
										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																						
27					28					29					30					(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)いきいきマシーン! 1回700円																	
13:00-15:00		レザード 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				
											10:00-11:00			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				