

2026年 10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★			1	2	3
	12:20~13:00 17:20~18:00 19:20~20:00	2・5・15・21・29日は ☆ペアの日イベント☆		9:00~20:00	9:00~20:00	
				初回 講習	初回 講習	
					☆ペアの日イベント☆	
4	5	6	7	8	9	10
	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×			
11	12	13	14	15	16	17
		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	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☆		
18	19	20	21	22	23	24
			9:00~20:00			
	終日×	終日×	初回 講習	終日×	終日×	
			×15:00~16:00×			
			☆ペアの日イベント☆			
25	26	27	28	29	30	31
	休館日		9:00~20:00	9:00~20:00		
		終日×	初回 講習	初回 講習	終日×	
			×13:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		

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。



2・5・15・21・29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10月

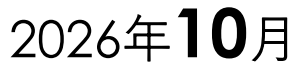
自由教室 開催日程表

発行日

2026/9/15



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)	HALLOWEEN																1				2				3			
	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																			
	10:45	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																			
	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	リフレッシュヨガ 休講																							
4	5				6				7				8				9				10							
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 自律神経整え	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	石見	多								
11	12				13				14				15				16				17							
	ゆっくりエアロ 休講				12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	武床	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				→BT 無料体験日				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				
	レディース健康体操 休講				13:30	骨盤ヨガ	石見	武床					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								
18	19				20				21				22				23				24							
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	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 疲労回復	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	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	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									リフレッシュ体操&ストレッチ 休講				リフレッシュヨガ 休講											
25	26				27				28				29				30				31							
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 シェイプアップ	瀬川	多	9:30	美トレ！	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	体スッキリヨガ 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	スタイルアップ 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								
													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								



発行日
2026/9/15

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)いきいきマシーン！ 1回700円								1				2				3					
メ:メインアリーナA																10:00-11:30				中級 レディースフットサル	川名	メ	15:30-18:50				HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多
多:1F多目的室																													
武:3F武道場																													
会:3F会議室																													
4				5				6				7				8				9				10					
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	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	15:30-18:50	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								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											
								10:00-12:00				レザーで ハンドメイド①	原田	控D															
11				12				13				14				15				16				17					
大人向け教室				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	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	15:30-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多						
子ども向け教室				スポーツスクール 休講				9:30-12:30	1day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																		
18				19				20				21				22				23				24					
				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				HIPHOPダンス教室 休講									
				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 マシーン！	原田	控 BC														
								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														
25				26				27				28				29				30									
				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	15:30-18:50	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 マシーン！	原田	控 BC														
								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														