

2026年 11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	6	7
	9:00~20:00		9:00~20:00	9:00~20:00		
	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	
	☆ペアの日イベント☆		×15:00~16:00×			
8	9	10	11	12	13	14
	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×	
			×13:00~16:00×			
			☆ペアの日イベント☆			
15	16	17	18	19	20	21
	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 🌙	終日×	
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	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 🌙	
			×13:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		
29	30					
	9:00~20:00	2・11・17・26・30日は ☆ペアの日イベント☆	今月のLINEクーポンが RF1時間無料のクーポンとなっております! 是非、この機会にお友達追加してみてください!		※11日は サブアリーナでの開催 となります。	
	☀ 初回 🌿 講習 🌙					
	☆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。



毎月イベントペアの日◎
2人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。

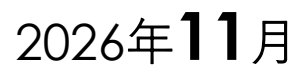
×で挟んである時間帯は
ご利用できません。



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。

2026/10/15

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				6				7									
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)		ゆっくり エアロ 休講				姿勢改善ストレッチ 休講				9:30	週替わりヨガ 心身リセット		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	多北		
		朝ヨガ 休講				骨盤ヨガ 休講					→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				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-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							
8		9				10				11				12				13				14									
教室名下の矢印は 追加で必要な持ち物です 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 ストレッチヨガ		瀬川	武	9:30	美トレ！		石見	武	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	武	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		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	会	12:15	体ほぐしヨガ →FT		瀬川	武	13:45	やさしい シャド-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	武	19:00	リフレッシュ ヨガ		石見	多							
15		16				17				18				19				20				21									
		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 体幹強化		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-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							
22		23				24				25				26				27				28									
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	休館日				9:30	週替わりヨガ 血行促進		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	多北	
		10:30	朝ヨガ		石見	武						冷え性改善 →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					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-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							
29		30				11/9 レディース健康体操 無料体験日です！																									
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		9:15	ゆっくり エアロ		石見																					多					
		10:30	朝ヨガ		石見																					武					
		10:45	女性限定 レディース健康体操		原田																					多					
		13:30	ピラティス &ストレッチ		原田																					武					



定期教室・文化教室 開催日程表

2026/10/15

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																								
メ:メインアリーナA																												
多:1F多目的室																												
武:3F武道場																												
1				2				3				4				5				6				7				
会:3F会議室				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	15:30-18:50	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	15:00-16:00	いきいき マシーン！	原田	控 BC													
控B:1F控室B								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													
控D:1F控室D																												
8				9				10				11				12				13				14				
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	武	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				18:00-20:30	スポーツスクール	榎本	サブ	9:30-12:30	レーザーで ハンドメイド①	原田	控B	15:00-16:00	いきいき マシーン！	原田	サブ													
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																	
15				16				17				18				19				20				21				
				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					
				18:00-20:30	スポーツスクール	榎本	サブ	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													
								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																	
22				23				24				25				26				27				28				
13:00-16:00	レーザーで ハンドメイド②	原田	会	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				休館日						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			
				スポーツスクール 休講										15:00-16:00	いきいき マシーン！	原田	控 BC											
														15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ											
29				30																								
				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																								