

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

月 曜日 開催	15:30 ~ 20:45	開催場所	1 F メインアリーナA
教室名	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール	講師	石杜 駿

年間開催日程						参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期						幼児 5,500円	教室開催時間 15:30~16:30 幼 児コース 定員12名 16:40~17:55 低学年コース 定員24名 18:05~19:20 高学年コース 定員24名 19:30~20:45 中学生コース 定員24名 左の表は、1クール10回コース税込価格となります。 持ち物 運動できる格好、バスケットボールシューズ (バスケットボール)、飲み物、タオル 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号とコース名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。その後、教室の受付ができます。 参加費支払いについて 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。 支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。
	6/29	7/6	7/13	7/20	8/3	小学生以上 8,250円	
2 期	8/17	8/31	9/7	9/14	10/5	幼児 11,000円	
	10/12	11/9	11/16	11/30	12/7	小学生以上 16,500円	
3 期	12/14	12/21	1/18	2/1	2/8	幼児 11,000円	
	2/15	3/1	3/8	3/15	3/29	小学生以上 16,500円	

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

月 曜日 開催	10:00 ~ 11:15	開催場所	1 F 多目的室
教室名	やさしい健康体操	講師	原田 弘子 川城 由美子

年間開催日程						参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/6	4/13	5/11	5/18	6/1	1,650円	対象:40歳以上の男女 定員:30人 持ち物:運動できる服装、室内履き、飲み物、タオル ヨガマットまたはバスタオル 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。その後、教室の受付ができます。
2 期	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	1,650円	
3 期	7/20	8/3	8/17	9/7	9/14	2,750円	
4 期	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	2,750円	
5 期	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	2,750円	
6 期	1/18	2/1	2/15	3/1	3/8	2,750円	

心も体も健康第一！やさしい体操で運動を無理なく続けてみませんか？

- 内容 ・かんたんエアロビクス運動(リズム体操)
・ストレッチ体操&簡単リンパマッサージ
・小さいボール、タオルなどグッズを使っでの運動

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

参加費支払いについて
教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。
教室開始前もしくは終了後にお支払いください。
支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

月 曜日 開催	19:15 ~ 20:30	開催場所	1 F 多目的室
教室名	リンパケアストレッチ	講師	原田 弘子 川城 由美子

年間開催日程						参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/6	4/13	5/11	5/18	6/1	1,650円	対象:18歳以上の女性 定員:30人 持ち物:運動できる服装、室内履き、飲み物、タオル ヨガマットまたはバスタオル 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。その後、教室の受付ができます。
2 期	6/8	6/15	6/29	7/6	7/13	1,650円	
3 期	7/20	8/3	8/17	9/7	9/14	2,750円	
4 期	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	2,750円	
5 期	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	2,750円	
6 期	1/18	2/1	2/15	3/1	3/8	2,750円	

呼吸を意識したストレッチで深層リンパの流れにアプローチ！！
 週の始めにからだを目覚めさせ、軽やかにスタート！！

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

参加費支払いについて
 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。
 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。
 支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2020/06/02最新版

火 曜 日 開 催	10:00 ~ 12:00	開催場所	1 F メインアリーナA
教室名	超初心者レディースフットサル	講師	川名 竜二

年間開催日程							参加費(税込)	教室参加にあたって
1	期	5/12 5/19 5/26 6/2 6/9					2,750円	対象:18歳以上の女性 定員:30人 持ち物:運動できる服装、フットサルシューズ、飲み物、タオル 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。その後、教室の受付ができます。
2	期	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	2,750円	
3	期	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	2,750円	
4	期	12/1	12/8	12/15	12/22	1/12	2,750円	
5	期	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2,750円	
6	期	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	2,750円	

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

教室参加にあたって

対象：18歳以上の女性
定員：30人

**持ち物：運動できる服装、フットサルシューズ、
飲み物、タオル**

参加するには・・・

- ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。
- ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。
- ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。その後、教室の受付ができます。

参加費支払いについて
教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。
教室開始前もしくは終了後にお支払いください。
支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

火 曜 日 開 催	10:00 ~ 11:30	開催場所	1 F 多目的室
教室名	リラックスヨガ	講師	松山 成美

年間開催日程							参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/7	4/14	5/5	5/12	5/19	5/26	1,650円	対象: 18歳以上の男女 定員: 60人 持ち物: 運動できる服装、飲み物、タオル、 ヨガマットまたはバスタオル 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名 で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に ○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口 で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、 カードの発行を行います。 その後、教室の受付ができます。 参加費支払いについて 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。 支払いがなかった場合はこちらからお電話すること もあります。
2 期	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	2,200円	
3 期	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	3,300円	
4 期	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	10/20	3,300円	
5 期	10/27	11/3	11/10	11/17	12/1	12/8	3,300円	
6 期	12/15	12/22	1/12	1/19	1/26	2/2	3,300円	
7 期	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3,300円	

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

火 曜 日 開催	10:00 ~ 11:00	開催場所	3 F 武道場
教室名	シャドーエクササイズ	講師	山田 正美 夏海 祥子

年間開催日程							参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	1,650円	対象:18歳以上の男女 定員:60人 持ち物:運動できる服装、飲み物、タオル、室内履き 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。 その後、教室の受付ができます。 参加費支払いについて 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。 支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。
2 期	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	2,200円	
3 期	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	10/13	3,300円	
4 期	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/15	3,300円	
5 期	12/22	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	3,300円	
6 期	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	3,300円	

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

木曜日開催	10:00 ~ 12:00	開催場所	1 F メインアリーナA
教室名	中級レディースフットサル	講師	川名 竜二

年間開催日程						参加費(税込)	教室参加にあたって
1期	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	2,750円	対象:18歳以上の女性 定員:30人 持ち物:運動できる服装、フットサルシューズ、飲み物、タオル 参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。その後、教室の受付ができます。 参加費支払いについて 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。 支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。
2期	6/11	6/18	6/25	7/9	7/16	2,200円	
3期	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	2,750円	
4期	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	2,750円	
5期	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	2,750円	
6期	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2,750円	
7期	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	2,750円	

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

金 曜 日 開 催	16:15 ~ 17:20	開催場所	1 F 多目的室
教室名	初級HIPHOPダンス教室	講師	樺島 優花

年間開催日程								参加費(税込)	確認事項
1	期	4/3	4/10	5/1	6/5	6/12	6/19	7,700円	対象:小学生~大人の男女(初心者OK) 定員:20人 持ち物:室内履き、飲み物、タオル
		6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7		
2	期	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	13,200円	参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。 その後、教室の受付ができます。
		9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6		
3	期	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	13,200円	
		1/15	2/19	2/26	3/5	3/19	3/26		

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

参加費支払いについて
 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。
 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。
 支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。

2020年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2020/06/02最新版

金 曜 日 開 催	17:25 ~ 18:35	開催場所	1 F 多目的室
教室名	中級HIPHOPダンス教室	講師	樺島 優花

年間開催日程								参加費(税込)	確認事項
1	期	4/3	4/10	5/1	6/5	6/12	6/19	7,700円	対象:小学生～大人の男女 定員:20人 持ち物:室内履き、飲み物、タオル
		6/26	7/3	7/10	7/17	7/31	8/7		
2	期	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	13,200円	参加するには・・・ ①レッスンカードをお持ちの方は、番号と教室名で受付ができます。 ②継続更新の方は、受付名簿の継続更新欄に○印をつけてください。 ③レッスンカードをお持ちで無い方は、受付窓口で指定の登録用紙に必要事項を記入の上、カードの発行を行います。 その後、教室の受付ができます。
		9/25	10/2	10/9	10/23	10/30	11/6		
3	期	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	13,200円	
		1/15	2/19	2/26	3/5	3/19	3/26		

体育館や講師の都合により日程が急遽変更になることもあります。

シンコースポーツ株式会社 寒川総合体育館

参加費支払いについて
 教室参加初回時に1階受付窓口でお支払いください。
 教室開始前もしくは終了後にお支払いください。
 支払いがなかった場合はこちらからお電話することもあります。