

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/05発行

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	4/5	4/12	4/19	5/10	5/17		2,750円	対象:18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	5/31	6/7	6/14	6/21	7/5		2,750円	
3 期	7/12	7/19	8/2	8/30	9/6		2,750円	
4 期	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15		2,750円	
5 期	11/29	12/6	12/13	12/20	1/17		2,750円	
6 期	1/31	2/7	2/21	3/7	3/14		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ましょう。
 呼吸を意識した筋力トレーニングとリラックスストレッチで
 全身を整えます。

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。

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/10発行

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	4/19	5/10	5/17	5/31	6/7	幼児 11,000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 第3期から、残り5回までは減額措置を取ります。 幼 児 残り回数×1,000円×消費税 小学生 残り回数×1,500円×消費税 ※体験は1回無料で参加できます。 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。 参加費を支払った後のキャンセルの場合は、還付はいたしませんので、ご注意ください。
	6/14	6/21	7/5	7/12	7/19	小学生以上 16,500円	
2 期	8/2	8/9	8/16	8/30	9/6	幼児 11,000円	
	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	小学生以上 16,500円	
3 期	12/13	12/20	1/10	1/17	1/31	幼児 11,000円	
	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14	小学生以上 16,500円	

サブアリーナで開催致します。

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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/02/23発行

火 曜 日	開 催	9:30 ~ 10:30	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	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18		3,300円	対象:18歳以上の男女 定員:30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	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29		3,300円	
3 期	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17		3,300円	
4 期	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5		3,300円	
5 期	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16		3,300円	
6 期	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18		3,300円	
7 期	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1		3,300円	

心と体を整えるヨガのポーズ、生命力や活力の能力をあげる呼吸法を取り入れ心身の緊張をほぐし、心身のバランスを整えていくクラスです。

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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/02/23発行

火 曜 日	開 催	10:45 ~ 11:45	開催場所	1 F 多目的室
教室名	骨盤エクササイズ		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	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18		3,300円	対象:18歳以上の男女 定員:30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	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29		3,300円	
3 期	7/6	7/13	7/20	7/27	8/3	8/17		3,300円	
4 期	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5		3,300円	
5 期	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16		3,300円	
6 期	11/30	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18		3,300円	
7 期	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1		3,300円	

骨盤エクササイズは、骨盤を取り巻く様々なインナーマッスルをほぐし、活性化させることが目的のクラスです。

骨盤の歪みは、日常生活での癖やスポーツによる動きなどで誰にでも生じるものです。その歪みの蓄積が体調不良や各部位の痛みなど様々な体のトラブルを引き起こす原因になります。

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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/14発行

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	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	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。 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	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	2,750円	
3 期	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2,750円	
4 期	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/23発行

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	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25		3,300円	対象:18歳以上の男女 定員:50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	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6		3,300円	
3 期	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12		3,300円	
4 期	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30		3,300円	
5 期	12/7	12/14	12/21	1/11	1/18	1/25		3,300円	
6 期	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8		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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/01発行

水 曜日 開催	12:30 ~ 13:45	開催場所	1 F 多目的室
教室名	いきいき健康体操	講師	原田 弘子 佐久間 広和

年間開催日程					参加費(税込)	教室参加にあたって
4月コース	7	14	21	28	2,200円	対象:18歳以上の健康な男女 定員:15名 持ち物:運動できる服装、室内履き、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。
5.6月コース	5/12	19	26	6/2	2,200円	
8月コース	4	11	18	25	2,200円	
9月コース	1	15	22	29	2,200円	
1月コース	5	12	19	26	2,200円	

※上記の日程以外は、寒川町で募集を行う
「高齢者健康トレーニング教室」への応募をして下さい。

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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/10発行

水曜日	開催	15:10 ~ 17:50	開催場所	1 F	メインアリーナA
教室名	湘南スポーツラボ フットサル教室		講師	大場 徹	

年間開催日程						参加費(税込)	教室参加にあたって
1期	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	幼児 11,880円	教室開催時間 15:10~15:55 幼児コース 定員10名 16:00~16:50 低学年コース 定員20名 17:00~17:50 高学年コース 定員20名 左の表は 1クール10回コース税込価格となります。 残り5回までは減額措置を取ります。 幼児 残り回数×1,200円×消費税 小学生 残り回数×1,500円×消費税 ※体験は1回無料で参加できます。
	11/24	12/8	12/15	12/22		小学生 14,850円	
2期	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	幼児 13,200円	持ち物 運動できる格好、フットサルシューズ (フットサルボール)、飲み物、タオル 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。 参加費を支払った後のキャンセルの場合は、還付はいたしませんので、ご注意ください。
	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	小学生 16,500円	

大場 徹コーチ
 関東1部リーグ コロナFC/権田 選手兼コーチを務めています。
 C級ライセンスを持っていて、数多くのスクールを指導されています。

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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/05発行

水曜日	開催	18:15 ~ 19:30	開催場所	1 F 多目的室 北側
教室名	やさしいマットピラティス		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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12		2,750円	対象:18歳以上の女性 定員:15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。 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	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16		2,750円	
3 期	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21		2,750円	
4 期	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25		2,750円	
5 期	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29		2,750円	
6 期	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10		2,750円	
7 期	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15		2,750円	
8 期	12/22	1/5	1/12	1/19	1/26		2,750円	
9 期	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9		2,750円	

リハビリ目的に開発されたピラティスで、身体に負担を掛けず、インナーマッスル(深層の筋肉)をトレーニングします。
さらに、骨盤や背骨、肩などの歪みを正しい位置へ整えましょう。

シンコースポーツ株式会社
寒川総合体育館

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/05発行

木 曜日 開催	9:20 ~ 10:20	開催場所	3 F 武道場床
教室名	モーニングフローヨガ	講師	山口 陽平

年間開催日程							参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13		4,400円	対象:18歳以上の男女 定員:25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 1回ずつの参加も受け付けますが、 1回ずつの参加の場合、割高となり、 参加費は税込1,100円となります。 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	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17		4,400円	
3 期	6/24	7/1	7/8	7/15	7/29		4,400円	
4 期	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2		4,400円	
5 期	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14		4,400円	
6 期	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18		4,400円	
7 期	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		4,400円	
8 期	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10		4,400円	
9 期	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		4,400円	

ゆったりとした呼吸に乗せて体を動かし、股関節や背骨、肩関節をじっくりと丁寧に緩め、日常生活を快適に過ごすための体づくりを行います。

シンコースポーツ株式会社
寒川総合体育館

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/05発行

木 曜 日 開 催	10:40 ~ 11:40	開催場所	3 F 武道場床
教室名	ハタヨガ	講師	山口 陽平

年間開催日程							参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13		4,400円	対象:18歳以上の男女 定員:25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 1回ずつの参加も受け付けますが、 1回ずつの参加の場合、割高となり、 参加費は税込1,100円となります。 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	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17		4,400円	
3 期	6/24	7/1	7/8	7/15	7/29		4,400円	
4 期	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2		4,400円	
5 期	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14		4,400円	
6 期	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18		4,400円	
7 期	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		4,400円	
8 期	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10		4,400円	
9 期	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		4,400円	

毎週、週替わりで、お腹引き締めや、骨盤調整、肩こり改善などテーマを決めながら開催していきます。クラスを通していろいろなポーズにチャレンジしていきます。

シンコースポーツ株式会社
寒川総合体育館

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表) 2021/03/14発行

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	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11		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	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16		2,750円	
3期	12/23	1/13	1/20	1/27	2/3		2,750円	
4期	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10		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

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/10発行

木 曜 日	開 催	15:30 ~ 17:50	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	塚田 駿輔	

年間開催日程						参加費(税込)	教室参加にあたって
1 期	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	幼児 11,000円	教室開催時間 15:30~16:30 幼 児コース 定員12名 16:35~17:50 低学年コース 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。
	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	小学生以上 16,500円	
2 期	7/8	7/15	7/29	8/5	8/19	幼児 11,000円	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
	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	小学生以上 16,500円	
3 期	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	幼児 11,000円	第2期から、残り5回までは減額措置を取ります。 幼 児 残り回数×1,000円×消費税 小学生 残り回数×1,500円×消費税 ※体験は1回無料で参加できます。
	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	小学生以上 16,500円	
4 期	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27	幼児 11,000円	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。
	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	小学生以上 16,500円	

サブアリーナで開催致します。

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

参加費を支払った後のキャンセルの場合は、還付はいたしませんので、ご注意ください。

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/05発行

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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	13,200円	対象: 年少～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
		5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25		
2	期	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	13,200円	残り6回までは減額措置を取ります。 残り回数×1,000円×消費税 ※体験は1回無料で参加できます。
		8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1		
3	期	10/8	10/22	10/29	11/5	12/3	12/10	13,200円	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。
		12/17	12/24	1/7	1/14	2/18	2/25		

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

参加費を支払った後のキャンセルの場合は、還付はいたしませんので、ご注意ください。

2021年度 自主事業教室 定期教室別日程表(年間予定表)

2021/03/05発行

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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	13,200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
		5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25		
2	期	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	13,200円	残り6回までは減額措置を取ります。 残り回数×1,000円×消費税 ※体験は1回無料で参加できます。
		8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1		
3	期	10/8	10/22	10/29	11/5	12/3	12/10	13,200円	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。
		12/17	12/24	1/7	1/14	2/18	2/25		

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

参加費を支払った後のキャンセルの場合は、還付はいたしませんので、ご注意ください。