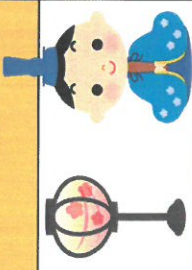


2022年 3月

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 9:00~20:00 初回講習 ×15:00~17:00×	2 15:00~20:00 初回講習	3 9:00~20:00 初回講習 ×16:00~18:00×	4 9:00~20:00 初回講習 ×15:00~17:00×	5 16:00~20:00
6 13:00~20:00	7 9:00~15:00	8 9:00~15:00	9 15:00~20:00	10 9:00~20:00	11 9:00~20:00	12 16:00~20:00
13 13:00~20:00	14 9:00~15:00 初回講習	15 13:00~20:00 初回講習 ×15:00~17:00×	16 15:00~20:00 初回講習	17 9:00~20:00 初回講習 ×16:00~18:00×	18 9:00~15:00 初回講習	19 16:00~20:00
20 13:00~20:00	21 9:00~15:00	22 17:00~20:00	23 15:00~20:00	24 9:00~20:00	25 9:00~15:00	26 16:00~20:00
27 16:00~20:00	28 9:00~20:00	29 9:00~20:00 初回講習 ×15:00~17:00×	30 15:00~20:00 初回講習	31 9:00~20:00 初回講習 ×16:00~18:00×		



休館日

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。

※ご利用時間は00分入れ替え制です。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（ジーンズは不可）、室内履き、タオル、飲み物をお持ちください。

シスコスポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館） TEL:0467-75-1005



1時間の定員は8名です。
開催場所は3階喫茶室です。

×で挟んである時間帯は
ご利用できません。

毎月22日は夫婦の日です！
2人で200円でご参加いただけます！





2022年3月

自由教室・特別教室

開催日程表

発行日

2022/2/15

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			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	9:30	ポジティブヨガ	石見	喫
10:45	柔軟アップ ストレッチング	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				13:30	ボディメイク &ストレッチ	原田	武	16:30	週替わりヨガ 季節のヨガ	山口	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫					13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫								
				18:15	ストレッチ	原田	喫								
13		14		15		16		17		18		19			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	9:30	ポジティブヨガ	石見	喫
10:45	柔軟アップ ストレッチング	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				13:30	ボディメイク &ストレッチ	原田	武	16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫					13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫								
				18:15	ストレッチ	原田	喫								
20		21		22		23		24		25		26			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	9:30	ポジティブヨガ	石見	喫
10:45	柔軟アップ ストレッチング	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				13:30	ボディメイク &ストレッチ	原田	武	16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫					13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫								
				18:15	ストレッチ	原田	喫								
27		28		29		30		31							
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	9:30	ポジティブヨガ	石見	喫
10:45	柔軟アップ ストレッチング	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				13:30	ボディメイク &ストレッチ	原田	武	16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫					13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫								
				18:15	ストレッチ	原田	喫								

講師：石見元美・原田弘子・田中華奈子・山口日登美・鈴木和代
※土日開講の6教室は特別教室です。
※開始時間/教室名/担当講師/会場の順で表示しています。
多：1F多目的室(30名) 会：3F会議室(25名) 武：3F武道場(30名) 喫：3F喫茶室(10名)

休館日

定期教室・1日教室 開催日程表

発行日 2022/2/15

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

定期教室は基本的に1期ごとの定期支払でご参加できます。
＼1回払いで参加できる定期教室／
(火)骨盤エクササイズ 1回700円
(水)やさしいマットピラティス 1回700円
(木)モーニングフローヨガ 1回1,100円
(木)ハタヨガ 1回1,100円
1日教室は1回で作品が完成する文化教室です。

6
＼会場アイコン／
メ:メインアリーナA
多:1F多目的室
武:3F武道場
喫:3F喫茶室

13
＼3月スタートの教室／
やさしいアート教室3/9~
いきいき健康体操3/9~

20
3月で終了する教室
骨盤エクササイズ
モーニングフローヨガ
ハタヨガ
ご愛顧いただき
ありがとうございます

27
レザーで
ハンドメイド②

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城

石杜

原田 川城