

2022年5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 13:00~20:00	2 9:00~15:00	3 9:00~20:00	4 9:00~20:00	5 9:00~20:00	6 9:00~15:00	7 16:00~20:00
8 13:00~20:00	9 9:00~15:00	10 9:00~20:00	11 15:00~20:00	12 9:00~20:00	13 9:00~15:00	14 16:00~20:00
15 13:00~20:00	16 9:00~15:00	17 17:00~20:00	18 15:00~20:00	19 9:00~20:00	20 9:00~20:00	21 16:00~20:00
22 16:00~20:00	23 16:00~20:00	24 17:00~20:00	25 15:00~20:00	26 9:00~20:00	27 9:00~15:00	28 16:00~20:00
29 13:00~20:00	30 9:00~15:00	31 9:00~20:00				
<p>★初回講習時間★</p> <p>☀️ 12:20~13:00</p> <p>🌿 17:20~18:00</p> <p>🌙 19:20~20:00</p>						

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。
 シンコースポーツ寒川アリーナ（寒川総合体育館） TEL:0467-75-1005



毎月22日はペアの日です◎
 2人で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。





2022年5月

定期教室・1日教室 開催日程表

発行日
2022/4/15

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
	10:00-11:15 やさしい健康体操 多	リラククスヨガ 休講 多	やさしいアート教室 休講 多	レディースフットサル 休講 多	初級HIPHOPダンス 16:15-17:20 榊島	担当講師 多
	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 原田 川城	シャドーエクササイズ 休講 メ	いきいき健康体操 休講 メ	ポテインエイブヨガ 休講 多	中級HIPHOPダンス 17:25-18:35 榊島	原田弘子
		レディースフットサル 休講 メ	フットサル教室 休講 メ	バスケットボールスクール 休講 多		川城由美子
			やさしいマットピラティス 休講 多			石杜駿
8	9	10	11	12	13	14
	10:00-11:15 やさしい健康体操 多	リラククスヨガ 原田 川城	やさしいアート教室 09:30-11:30 榊島	レディースフットサル 10:00-11:30 榊島	初級HIPHOPダンス 16:15-17:20 榊島	大野勇哉
	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 原田 川城	シャドーエクササイズ 10:00-11:00 山田 夏海	いきいき健康体操 13:00-14:15 榊島	ポテインエイブヨガ 10:45-11:45 榊島	中級HIPHOPダンス 17:25-18:35 榊島	榊島優花
		初心者 レディースフットサル 10:00-11:30 川名	湘南スポーツラボ フットサル教室 15:10-17:50 大場	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 15:30-17:50 大野		松山成美
			やさしい マットピラティス 18:15-19:30 原田 川城			山田正美
15	16	17	18	19	20	21
	10:00-11:15 やさしい健康体操 多	リラククスヨガ 原田 川城	やさしいアート教室 09:30-11:30 榊島	レディースフットサル 10:00-11:30 榊島	初級HIPHOPダンス 16:15-17:20 榊島	夏海祥子
	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 原田 川城	シャドーエクササイズ 10:00-11:00 山田 夏海	いきいき健康体操 13:00-14:15 榊島	ポテインエイブヨガ 10:45-11:45 榊島	中級HIPHOPダンス 17:25-18:35 榊島	川名竜二
		初心者 レディースフットサル 10:00-11:30 川名	湘南スポーツラボ フットサル教室 15:10-17:50 大場	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 15:30-17:50 大野		山越奈美
		レザーで ハンドメイド① 10:00-12:00 原田	やさしい マットピラティス 18:15-19:30 原田 川城			大場徹
22	23	24	25	26	27	28
13:00-15:00 レザーで ハンドメイド② 原田		リラククスヨガ 原田 川城	やさしいアート教室 09:30-11:30 榊島	レディースフットサル 10:00-11:30 榊島	初級HIPHOPダンス 16:15-17:20 榊島	多
		シャドー エクササイズ 10:00-11:00 山田 夏海	いきいき健康体操 13:00-14:15 榊島	ポテインエイブヨガ 10:45-11:45 榊島	中級HIPHOPダンス 17:25-18:35 榊島	多
		初心者 レディースフットサル 10:00-11:30 川名	湘南スポーツラボ フットサル教室 15:10-17:50 大場	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 15:30-17:50 大野		
		デザインランブ教室 10:00-12:00 山越	やさしいマットピラティス 18:15-19:30 山越			
		デザインランブ教室 13:00-15:00 山越				
29	30	31	会場アイコンノ			
	10:00-11:15 やさしい健康体操 多	リラククスヨガ 原田 川城	メ:メインアリーナA 多			
	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 原田 川城	シャドー エクササイズ 10:00-11:00 山田 夏海	多:1F多目的室 武			
		初心者 レディースフットサル 10:00-11:30 川名	武:3F武道場 メ			
			喫:3F喫茶室			

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ノ
 (火)初心者レディースフットサル 1回990円
 (水)やさしいマットピラティス 1回700円
 (木)中級レディースフットサル 1回990円
 (木)ポテインエイブヨガ 1回700円

1日教室は1回で作品が完成する文化教室です。

