

2022年 6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
			15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
				×16:00~18:00×		
5	6	7	8	9	10	11
13:00~20:00	9:00~15:00	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
	 初回講習	 初回講習 	 初回講習 	 初回講習 	 初回講習	
				×16:00~18:00×		
12	13	14	15	16	17	18
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
19	20	21	22	23	24	25
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
	 初回講習	 初回  講習 	 初回講習 	 初回講習 	 初回講習	
		×15:00~17:00×	☆ペアの日イベント☆	×16:00~18:00×		
26	27	28	29	30		★初回講習時間★
16:00~20:00	 休館日	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00		 12:20~13:00
						 17:20~18:00
						 19:20~20:00

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。

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。



発行日

日曜日				月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			
当日参加型の教室です。レッスンメンバーズ登録が必要です。(登録料無料) 自由教室:1時間で510円または回数券1回分 特別教室:1時間で1,020円または回数券2回分 5回分の回数券は1枚2,000円で販売しています。 運動できる服装、ヨガマットや室内履きををご持参ください。 ※開始時間/教室名/担当講師/会場 の順で表示しています。 ※土日開講の6教室は特別教室です。												1				2				3				4			
												13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ!	石見	武	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫
																12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
																13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロピクス	鈴木	喫
																16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	喫	13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
5				6				7				8				9				10				11			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ!	石見	武	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				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	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロピクス	鈴木	喫				
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫					16:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	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									19:15	リフレッシュヨガ	石見	多								
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																				
12				13				14				15				16				17				18			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ!	石見	武	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				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	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロピクス	鈴木	喫				
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫					16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	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									19:15	リフレッシュヨガ	石見	多								
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																				
19				20				21				22				23				24				25			
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ!	石見	武	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫
				13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武																				

2022年6月

定期教室・1日教室

開催日程表

発行日

2022/5/19

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ご参加できます。 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 (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)ボディシェイプヨガ 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。								1				2				3				4	
メ:メインアリーナA									やさしいアート教室 休講				10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	榊島	多	担当講師	
多:1F多目的室									13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	榊島	多	原田弘子	
武:3F武道場									15:10-17:50	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	大野	メ					川城由美子	
喫:3F喫茶室									18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多									石杜駿	
5	6				7				8				9				10				11	
	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城	多	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	やさしいアート教室 休講				10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	榊島	多	大野勇哉	
	15:30-20:45	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	石杜	メ	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	榊島	多	榊島優花	
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ	15:10-17:50	湘南スポーツラ ボフットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	大野	メ					松山成美	
					10:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田	喫	18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多									山田正美	
12	13				14				15				16				17				18	
	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城	多	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	やさしいアート教室 休講				10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	榊島	多	夏海祥子	
	15:30-20:45	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	石杜	メ	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	榊島	多	川名竜二	
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ	15:10-17:50	湘南スポーツラ ボフットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	大野	メ					山越奈美	
									18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多									大場徹	
19	20				21				22				23				24				25	
	10:00-11:15	やさしい健康体操	原田 川城	多	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	やさしいアート教室 休講				10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ	16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	榊島	多		
	15:30-20:45	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	石杜	メ	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	武	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	榊島	多		
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ	15:10-17:50	湘南スポーツラ ボフットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	大野	メ						
									18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多										
26	27				28				29				30				6月スタートの教室 6/8~いきいき健康体操 6/14~初心者レディースフットサル 6/16~中級レディースフットサル 6/22~フットサル教室 6/23~バスケスクール 6/29~やさしいマットピラティス					
13:00-15:00	レザーで ハンドメイド②	原田	喫		9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	やさしいアート教室 休講				10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名	メ						
					10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 夏海	武	13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	武						
					10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ	15:10-17:50	湘南スポーツラ ボフットサル教室	大場	メ	15:30-17:50	湘南バスケットボールラ バフットボールスクール	大野	メ						
					10:00-12:00	デザインランプ教室 ①	山越	喫	18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多										
					13:00-15:00	デザインランプ教室 ②	山越	喫														
休館日																						