

2022年 7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 9:00~15:00	2 15:00~20:00
3 13:00~20:00	4 9:00~15:00 ☀ 初回講習	5 17:00~20:00 🌿 初回講習 🌙	6 18:00~20:00 初回講習 🌙	7 9:00~20:00 ☀ 初回講習 🌙 ×16:00~18:00×	8 9:00~15:00 ☀ 初回講習	9 15:00~20:00
10 13:00~20:00	11 9:00~15:00	12 9:00~20:00 ×15:00~17:00×	13 18:00~20:00	14 9:00~20:00 ×16:00~18:00×	15 9:00~15:00	16 15:00~20:00
17 13:00~20:00	18 9:00~15:00	19 9:00~20:00 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~17:00×	20 18:00~20:00 初回講習 🌙	21 9:00~20:00 ☀ 初回講習 🌙 ×16:00~18:00×	22 9:00~20:00 ☀ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~17:00×	23 15:00~20:00
24 16:00~20:00	25  休館日	26 17:00~20:00	27 9:00~20:00	28 9:00~20:00 ×16:00~18:00×	29 9:00~20:00 ×15:00~17:00×	30 13:00~20:00
31 13:00~20:00				22日は ☆ペアの日イベント☆		★初回講習時間★ ☀ 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（ジーンズは不可）、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



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日はペアの日です◎

2人で200円でご参加いただけます♪





自由教室・特別教室 開催日程表

2022/6/15

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。																※ご注意ください※ 抽選券2枚で無料券としてご利用の場合の期限は9/30 講師:石見元美・原田弘子・田中華奈子・山口日登美・鈴木和代 各室場(定員) 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)								1				2			
																								12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫
																								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
																								15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	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
19:15	リフレッシュヨガ	石見	多																												
3				4				5				6				7				8				9							
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 エアロビクス	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																								
10				11				12				13				14				15				16							
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 エアロビクス	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																								
17				18				19				20				21				22				23							
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	朝ヨガ 休講				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	パワーヨガ 休講				9:30	けいらくヨガ	石見	喫				
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	シェイプアップヨガ 休講				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	かんたんエアロ 休講				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 エアロビクス	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	ステップ&ストレッチ 休講				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													リフレッシュヨガ 休講											
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																								
24				25				26				27				28				29				30							
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	休館日				ゆらゆらケア 休講				骨盤ヨガ 休講				美トレ! 休講				パワーヨガ 休講				9:30	けいらくヨガ	石見	喫				
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫					15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					エンジョイエアロ 休講				かんたんエアロ 休講				10:45	Let's美BODY	石見	喫				
																リフレッシュ体操 休講				15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	サタデーエアロ 休講							
																			16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	ステップ&ストレッチ 休講				身体改善 休講				
																							リフレッシュヨガ 休講								
✕ 31																															
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫																												
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫																												

2022年7月

定期教室・1日教室 開催日程表

発行日

2022/6/15

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。								＼今月始まりの教室／ 7/4～やさしい健康体操・月バスケスクール 7/5～リラックスヨガ 7/6～いきいき健康体操・やさしいアート教室 7/7～ボディシェイプヨガ 7/12～シャドーエクササイズ・初心者レディースフットサル 7/14～中級レディースフットサル 7/15～初級・中級HIPHOPダンス教室 7/20～フットサル教室 7/21～木バスケスクール								1				2											
メ:メインアリーナA																				16:15-17:20		初級HIPHOPダンス		榊島 多		＼担当講師／									
多:1F多目的室																				17:25-18:35		中級HIPHOPダンス		榊島 多		原田弘子									
武:3F武道場																										川城由美子									
喫:3F喫茶室																										石杜駿									
3				4				5				6				7				8				9											
				10:00-11:15		やさしい健康体操		原田川城 武		9:30-10:30		リラックスヨガ		松山 多		13:00-14:15		いきいき健康体操		原田 喫		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ボ バスケ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		15:00-17:00		やさしいアート教室		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ボ バスケットボールスクール		大野 メ						松山成美			
										10:00-12:00		レザード 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			
10				11				12				13				14				15				16											
				10:00-11:15		やさしい健康体操		原田川城 武		9:30-10:30		リラックスヨガ		松山 多		13:00-14:15		いきいき健康体操		原田 喫		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ボ バスケ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		15:00-17:00		やさしいアート教室		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ボ バスケ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	
17				18				19				20				21				22				23											
				10:00-11:15		やさしい健康体操		原田川城 武		9:30-10:30		リラックスヨガ		松山 多		13:00-14:15		いきいき健康体操		原田 喫		レディースフットサル 休講				初級HIPHOPダンス 休講									
				バスケットボールスクール 休講				10:00-11:00		シャドー エクササイズ		山田夏海 武		15:00-17:00		やさしいアート教室		原田 喫		10:45-11:45		ボディシェイプヨガ		松山 武		中級HIPHOPダンス 休講									
										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ボ バスケ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															
24				25				26				27				28				29				30											
13:00-15:00				レザード ハンドメイド②		原田 喫		休館日				リラックスヨガ 休講				やさしいアート教室 休講				レディースフットサル 休講				初級HIPHOPダンス 休講											
												シャドーエクササイズ 休講				いきいき健康体操 休講				ボディシェイプヨガ 休講				中級HIPHOPダンス 休講											
												レディースフットサル 休講				フットサル教室 休講				バスケットボールスクール 休講															
31												10:00-12:00		デザインランプ教室 ①		山越 喫		やさしいマットピラティス 休講																	
												13:00-15:00		デザインランプ教室 ②		山越 喫																			