

シンコースポーツ寒川アリーナ

(寒川総合体育館)

ご利用案内

運動を始めようとおもう方
定期的に運動をしたい方
運動不足の方
運動に興味のある方

制限内容

- マスク着用での来館をお願いします。
- シャワールーム、ウォータークーラーは中止しています。
- 当日、37.5℃以上の熱がある場合は、来館をご遠慮ください。
- 団体利用時は、名簿の提示が必要となります。
最低限、当日参加された方の「氏名・体温・体調チェック」が記入された名簿を提示ください。

理想の身体へ!!

1日教室 レザーでハンドメイド

本革のクリスマスプレゼントはいかがでしょう?
今年開催の作品お好きなものをお選びいただけます!

■会場 3F 喫茶室
■講師 原田弘子

開催日時 **12/7(火)**
開催時間 ①10:00~12:00
②13:00~15:00
■定員 各5名(18歳以上)

開催日時 **12/12(日)**
開催時間 13:00~15:00
■定員 5名(中学生以上)

講師がカット・染色・穴開けなど加工した革を縫ったりパーツをつけたりスタンピングしたりします。道具も材料も全てご用意! かんたんお手軽教室です!

※必要な方はエプロンや眼鏡をご持参ください。

デザインランプ教室

4WAY LIGHT デザイングラス(11月~)を選べます!

■会場 3F 喫茶室
■講師 山越奈美
■定員 各6名(10歳以上 親子参加も可)
■参加費 2,900円(税込) ※材料費込

開催日時 **10/26(火)**
開催時間 ①10:00~12:00
②13:00~15:00

開催日時 **11/9(火)**
開催時間 17:45~19:45

開催日時 **11/23(火)**
開催時間 ①10:00~12:00
②13:00~15:00

開催日時 **12/14(火)**
開催時間 17:45~19:45

約1時間半~2時間で完成!

※必要な方はエプロンや眼鏡をご持参ください。

アクリル絵の具でクリスマスを塗ろう!

下絵の描かれたA5サイズのキャンバスに筆を使ってアクリル絵の具で色をのせていきます。

開催日時 **12/1(水)**
開催時間 9:00~12:00 参加費 2,000円 税込 材料費込
■定員 6名(18歳以上) ■会場 3F 喫茶室 ■講師 原田弘子

焼き芋販売

茨城県産の紅はるかを使用

価格 1本220円 ~ 1本280円

大きさによって値段を分けて販売しております。

今年から「焼き芋」と「冷やし焼き芋」を販売しています。前払いとなりますが、当日予約も受付しています。



ラウンドフィットネス 好評開催中!!

筋力トレーニングと有酸素運動を30秒間隔で交互に行うサーキットトレーニングです。初めての方は初回講習会を必ず受講してください。1回お得に使える回数券も販売しています。詳しい日程など、Webサイトまたは体育館にお問い合わせください。

60分/200円 ◆初回講習は、40分/200円

18歳以上の男女

2026年3月31日まで継続して利用可能となります!

シンコースポーツ寒川アリーナ

[さむかわ中央公園隣接]

指定管理者:シンコースポーツ・静岡ビル保善共同事業体 〒253-0106 神奈川県高座郡寒川町宮山275番地

TEL. 0467-75-1005



ホームページもご覧ください! <http://samukawa-sougoutaiikukan.com/>

寒川総合体育館 検索



定期教室・当日教室・特別教室開催のお知らせ

教室に参加する場合は、レッスンメンバーズカードへの登録が必要です。登録は受付窓口にて行うことができます。

定期教室

1クールの回数が決まっている教室です。

- 参加費は全て税込価格となっております。教室参加初回に受付窓口にてお支払いください。
- 参加希望者は電話で仮予約ができますが、本登録をするには一度受付窓口にお越しください。定員の上限もありますので、当体育館にご連絡をいただくか、HPのトピックスをご確認の上、ご参加ください。

一度入金され、参加された教室のキャンセルに伴う返金は一切行いません。

3~10回



やさしい健康体操

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 原田弘子、川城由美子

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。

毎週月曜日 全5回
10:00~11:15 2,750円
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・ヨガマット・タオル

湘南バスケットラボ

バスケットボールスクール

■対象 4歳~中学生
■場所 メインA
■講師 石社駿、大野勇哉

基本練習からゲームまで、楽しみながら上達できる教室です。

毎週月曜日 全10回
幼児クラス 15:30~16:30 11,000円
中学生クラス 18:05~19:20 16,500円
中学生クラス 19:30~20:45 16,500円
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】バスケットシューズ・バスケットボール・運動着・飲み物・タオル

リラックスヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 松山成美

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、心身のバランスを整えていくクラスです。

毎週火曜日 全6回
9:30~10:30 3,300円
11/23は除く

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル・飲み物・運動着・タオル

超初心者レディースフットサル

■対象 18歳以上の女性
■場所 メインA
■講師 川名竜二

フットサルの基本的な技術の習得ゲーム形式による実践練習です。

毎週火曜日 全5回
10:00~12:00 2,750円
11/23、12/28は除く

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

シャドーエクササイズ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 武道場
■講師 山田正美

ボクシングの動きを取り入れたダイエットと持久力補強が目的の本格的なエクササイズです。

毎週火曜日 全6回
10:00~11:00 3,300円
11/23は除く

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

骨盤エクササイズ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 松山成美

骨盤エクササイズは、骨盤を取り囲む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。

毎週火曜日 全6回
10:45~11:45 3,300円
11/23は除く

【持ち物】ヨガマット又はバスタオル・飲み物・運動着・タオル

やさしいアート

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 原田弘子

下絵の描かれたA5サイズのキャンバスにアクリル絵の具と筆を使って色をのせていきます。

毎週水曜日 全3回
9:30~11:30 3,750円
11/3、10/17、12/22、29は除く

【持ち物】必要な方はエプロン

湘南スポーツラボ

フットサル

■対象 4歳~小学6年生
■場所 メインA
■講師 大場徹

基礎からゲーム形式まで幅広く指導をしています。

毎週水曜日 全9回
幼児クラス 15:10~15:55 11,880円
低学年クラス 16:00~16:50 14,850円
高学年クラス 17:00~17:50 14,850円
11/3、12/1、29は除く

【持ち物】フットサルシューズ、フットサルボール、飲み物、タオル

いきいき健康体操

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 原田弘子、佐久間広和

椅子を使った体操教室やラウンドフィットネス、貯筋運動を取り入れて行っています。

毎週水曜日 全4回
15:30~16:45 2,200円
11/3は除く ※12/8、15、22は12:30~13:45で開催

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物

やさしいマットピラティス

■対象 18歳以上の女性
■場所 1F 多目的室北側
■講師 原田弘子、川城由美子

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、インナーマッスルをトレーニングします。

毎週水曜日 全5回
18:15~19:30 2,750円
11/3、12/29は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット又はバスタオル・室内履き・飲み物

モーニングフローヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 武道場床
■講師 山口陽平

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ます。

毎週木曜日 全5回
9:20~10:20 4,400円
12/30は除く

【持ち物】ヨガマット、飲み物、タオル

ハタヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 武道場床
■講師 山口陽平

ヨガで心と体をリセットして新しい週を迎えましょう。

毎週木曜日 全5回
10:40~11:40 4,400円
12/30は除く

【持ち物】ヨガマット、飲み物、タオル

中級レディースフットサル

■対象 18歳以上の女性
■場所 メインA
■講師 川名竜二

フットサルの技術の向上。ゲーム形式による実践練習。

毎週木曜日 全5回
10:00~12:00 2,750円
12/30は除く

【持ち物】フットサルシューズ・飲み物・タオル

湘南バスケットラボ

バスケットボールスクール

■対象 4歳~小学3年生
■場所 メインA
■講師 大野勇哉

パス、ドリブル、シュートという基本練習からゲーム形式まで、楽しみながら上達できる教室です。

毎週木曜日 全10回
幼児クラス 15:30~16:30 11,000円
低学年クラス 16:40~17:55 16,500円
12/30は除く

【持ち物】バスケットシューズ・バスケットボール・運動着・飲み物・タオル

当日教室

1回:510円

当日申し込みの気軽に参加できる教室です。

当日参加型となっております。受付窓口にて510円をお支払いいただき、教室参加となります。2,000円で5回参加できる回数券もご用意しておりますので、お気軽に声を掛けてください。

朝ヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 会議室
■講師 石見元美

朝のヨガで身体を目覚めさせ、爽やかに一日のスタートを切りましょう。

毎週月曜日 9:15~10:15
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

シェイプアップヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 会議室
■講師 石見元美

ヨガが初めてでも安心して参加できます。毎月のテーマに合わせてシェイプしていきます。

毎週月曜日 10:30~11:30
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ボディメイク&ストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 武道場
■講師 原田弘子

からだを温めた後、体幹・膝痛&腰痛予防等の筋力トレーニングを行います。

毎週月曜日 13:30~14:30
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

寝たままリラYOGA

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 田中華奈子

仰向け、うつ伏せで行うポーズが中心で、つらいポーズや座法が苦手な方におススメのヨガ

毎週月曜日 15:30~16:30
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

カラダをほぐすリラYOGA

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 田中華奈子

深い呼吸とポーズでカラダをすずみまで伸ばし、深いリラクゼーション心地よさを得られるヨガ

毎週月曜日 16:45~17:45
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 原田弘子

からだをケアするストレッチで毎日を元気に過ごそう!

毎週月曜日 18:15~19:15
10/25、11/22、12/27は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

健康ヨガ

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代

ストレッチポールを使ったヨガ。体を柔らかく改善してからヨガのポーズを導入します。

毎週火曜日 15:30~16:30
11/23は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

骨盤ヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 会議室
■講師 石見元美

姿勢改善、ゆがみ調整、むくみ・冷え改善に効果。骨盤底筋トレーニングも行います。

毎週水曜日 13:30~14:30
11/3、12/29は除く

【持ち物】ヨガマット、ヨガブロック又はバスタオル、筆記用具、飲み物、タオル

エンジョイエアロ&のびのびストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美

ステップの組み合わせを楽しみながらのエアという間のレッスンを。

毎週木曜日 12:15~13:15
12/30は除く

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル・ヨガマット

リフレッシュ体操&ストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 原田弘子

曲に合わせて、簡単な筋力トレーニングを行い、最後にリフレッシュストレッチを行います。

毎週木曜日 13:30~14:30
12/30は除く

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル・ヨガマット

週替わりヨガ

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美

1週目:季節のヨガ 2週目:肩甲骨ヨガ 3週目:骨盤調整ヨガ 4週目:フェイスシャルヨガ

毎週木曜日 16:30~17:30
12/30は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

パワーヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美

筋力・体幹トレーニングとしてヨガを始めませんか?初めての方も大歓迎!

毎週金曜日 12:15~13:15
11/19、26、12/31は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

かんたんエアロ&のびのびストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美

前半は簡単なステップで体を動かし、後半はストレッチで体をほぐします。

毎週金曜日 13:30~14:30
11/19、26、12/31は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

健康ヨガ

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代

ストレッチポールを使ったヨガ。体を柔らかく改善してからヨガのポーズを導入します。

毎週金曜日 15:30~16:30
12/31は除く

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

一緒にラウンドフィットネス

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美

DVDではなく、インストラクターと一緒にラウンドフィットネス! 教室オリジナルの有酸素運動。

毎週金曜日 18:00~19:00
11/19、26、12/31は除く 時短営業中 17:45~18:45

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル・室内履き

リフレッシュヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美

パワーとリラクゼーションの組み合わせ。週末に向けて体も心もリフレッシュ!

毎週金曜日 19:15~20:15
11/19、26、12/31は除く 時短営業中 19:00~20:00

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

特別教室

当日参加型となっております。

1回:1,020円

受付窓口にて1,020円または回数券2個分で教室参加できます。

ポジティブヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美

ヨガで心と体をリセットして新しい週を迎えましょう。

毎週土曜日 9:30~10:30

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

Let's 美BODY

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美

自重による筋力トレーニングとストレッチでレッツ美ボディ!

毎週土曜日 10:45~11:45

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

身体改善エクササイズ

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代

身体のゆがみや骨盤底筋のゆるみが気になる方にお勧め!

毎週土曜日 12:15~13:15

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

サタデーエアロピクス

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代

ダンス系と格闘技系。2種類の有酸素運動で週末に楽しくシェイプアップしていただくクラス

毎週土曜日 13:30~14:30

【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

朝のお目覚めパワーヨガ

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美

朝のヨガとされている太陽礼拝を取り入れた立ちポーズがメイン

毎週日曜日 9:30~10:30

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

柔軟アップストレッチング

NEW

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美

ストレッチとマッサージで柔軟アップ。身体の硬い方、更なる柔軟アップをしたい方にお勧め

毎週日曜日 10:45~11:45

【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル