

月曜日 定期教室 10:00-11:15

やさしい健康体操

1期 5回 2,750円 (税込み)

期	開催日				
6	12/12	12/19	1/9 祝	1/16	1/30
7	2/6	2/13	2/20	全6回 3,300円	
	3/6	3/13	3/20		

#楽しく運動したい方

#健康運動指導士の教室

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。
呼吸を意識した筋力トレーニングとリラック
スストレッチで全身を整えます。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷教室情報

会場 1F 多目的室
定員 30名
対象 18歳以上の男女
講師 原田弘子・川城由美子
持ち物 ヨガマット
(なければバスタオル)
室内シューズ
運動できる服装
飲み物・タオル

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。



HP



Twitter



Instagram

月曜日 定期教室 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

1期 10回 幼児コース11,000円
小学生以上コース16,500円 (税込み)

期	開催日				
1	4/4	4/11	4/18	5/2	5/9
	5/16	5/30	6/6	6/13	6/20
2	7/4	7/11	8/8	8/29	9/5
	9/12	10/3	10/31	11/7	11/14
3	11/21	12/5	12/12	12/19	1/16
	1/30	2/6	2/13	2/20	3/6

4コース

幼児15:30-16:30 低学年16:40-17:55
高学年18:05-19:20 中学生19:30-20:45

初心者から中級者向け！
基礎練習からゲームまで楽しみながら
スキルアップできる教室です。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・残5回まで減額措置があります。

幼児コース 残回数×1,000円×税

小学生以上コース 残回数×1,500円×税

- ・体験は1回無料です。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA

定員 幼児コース12名

小学生以上コース各24名

対象 4歳以上の男女

講師 石杜駿

持ち物 バスケットボールシューズ
運動できる服装
飲み物・タオル
(バスケットボール)



HP



Twitter



Instagram

火曜日 定期教室 9:30-10:30

リラックスヨガ

1期 6回 3,300円 (税込み)

期	開催日					
1	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17
2	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
3	7/5	7/12	7/19	8/2	8/9	8/16
4	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27
5	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8
6	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/27
7	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14
8	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21 祝	3/28

心と体を整えるヨガのポーズ、
生命力や活力の能力をあげる呼吸法を取り入れ、
心身の緊張をほぐし心身のバランスを整えていきま
す。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F 多目的室
定員 30名
対象 18歳以上の男女
講師 松山成美
持ち物 ヨガマット
(なければバスタオル)
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

火曜日 定期教室 10:00-11:00

シャドーエクササイズ

1期 6回 3,300円 (税込み)

期	開催日					
1	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24
2	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
3	7/12	7/19	9/6	9/13	9/20	9/27
4	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8
5	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
6	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14
7	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	5回 2,750 円

音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズをします！
ダイエットや持久力補強におすすめ。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 3F 武道場

定員 50名

対象 18歳以上の男女

講師 山田正美・夏海祥子

持ち物 室内シューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

火曜日 定期教室 10:00-11:30 初心者

レディースフットサル

1期 4回 3,300円 (税込み) 1回参加 990円

期	開催日			
1	4/12	4/19	4/26	5/10
2	5/17	5/24	5/31	6/7
3	6/14	6/21	6/28	7/5
4	7/12	7/19	9/6	9/13
5	9/20	9/27	10/11	10/18
6	10/25	11/1	11/8	11/15
7	11/22	11/29	12/6	12/13
8	12/20	1/10	1/17	1/24
9	1/31	2/7	2/14	2/21
10	2/28	3/7	3/14	3/28

基本的な技術の習得を
ゲーム形式の実戦練習で身につけましょう。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA

定員 20名

※定期払いの方が優先となります
※1回参加の方は開催日毎の先着と
させていただきます定員に達し次第
締め切ります

対象 18歳以上の女性

講師 川名竜二

持ち物 フットサルシューズ

運動できる服装

飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

1日教室

レザーでハンドメイド

(火)10:00-12:00 (日)13:00-15:00

講師 原田弘子

会場 3F喫茶室

※必要な方は眼鏡やエプロンをご持参ください。

開催日	題材	各定員	参加費
4/5(火) or 4/24(日)	5作品から選べる	5	1500-3000
5/17(火) or 5/22(日)	バネ口ミニポーチ	5	2,000
6/7(火) or 6/26(日)	やわらかティッシュポーチ	5	2,500
7/5(火) or 7/24(日)	6作品から選べる	5	1500-3000
8/2(火) or 8/28(日)	親子参加OK！三角ポーチorマルチホルダー	5組	1,500
9/6(火) or 9/25(日)	がま口コインケース	5	2,000
10/4(火) 9:00-12:00 or 10/23(日) 13:00-16:00	ベロア巾着バッグ	4	3,500
11/1(火) or 11/20(日)	アクセサリジップポーチ	5	3,000
12/6(火) or 12/18(日)	7作品から選べる	5	1500-3000
1/17(火) 9:00-12:00 と 2/7(火) 9:00-12:00	A4すっぽりトートバッグ ※2回で完成	4	5,000
1/22(日) 13:00-16:00 と 2/26(日) 13:00-16:00		4	
3/7(火) or 3/26(日)	8作品から選べる	5	1500-3000

※道具はすべてそろっていますので追加で購入していただく物はありません。
 ※参加費には材料費が含まれています。
 ※題材が変更になることがあります。
 各回のお知らせをご確認ください。
 ※作品が選べる回の対象作品については各回のお知らせをご確認ください。

シンコースポーツ寒川アリーナ
Tel.0467-75-1005

1日教室 デザインランプ教室

4way Light デザイングラス ソーラーライト

開催日時 第4火曜日

4/26	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
5/24	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
6/28	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
7/26	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
8/23	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
9/27	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
10/25	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
11/22	①10:00-12:00 ②13:00-15:00 休講
12/27	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
1/24	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
2/28	①10:00-12:00 ②13:00-15:00
3/28	①10:00-12:00 ②13:00-15:00

会場 3F 喫茶室
講師 山越奈美

※必要な方は眼鏡やエプロンをご持参ください。
※道具はすべてそろっていますので
追加で購入していただく物はありません。
※参加費には材料費が含まれています。



4waylight
¥3,200-



デザイン
グラス
¥3,200-



ソーラー
ライト
¥3,000-

やさしいアート教室

定期教室 9:30-11:30

1期 3回 3,750円 (材料費込み)

月	開催日				題材
4	4/6	13	20	27	イースター×デイジー
5	5/11	18	25		ネモフィラ
7	7/6	13	20		ハイビスカス(15:00-17:00)
8	8/3	10	17	24	ハワイアンリース
10	10/5	12	19	26	紅葉(15:00-17:00)
11	11/2	9	16	30	さむかわのひまわり畑 (15:00-17:00)
2	2/1	8	15	22	おひなさま
3	3/1	8	15	22	富士と芝桜

4日間の日程から3回ご参加ください。

※5月と7月は開催日3日間のみ

※7月と10月、11月は

開催時間が15:00-17:00です。



Twitter



Instagram

アクリル絵の具で塗ろう

1日教室 9:00-12:00

1回 2,000円 (材料費込み)

開催日	題材
11/23	クリスマス
1/11	干支(卯)
1/25	節分
3/29	さくら

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

曜日 水曜日 会場 3F 喫茶室
定員 6名(18歳以上) 講師 原田弘子

※アクリル絵の具は洗っても落ちないことがあるため、
汚れてもいい服装・エプロンなどをご持参ください。

※題材は変更になる場合があります。

※詳細は各お知らせをご参照ください。

水曜日 定期教室 13:00-14:15

いきいき健康体操

1期 4回 2,200円 (税込み)

期	開催日			
1	4/6	4/13	4/20	4/27
2	5/11	5/18	5/25	6/1
3	6/8	6/15	6/22	6/29
4	7/6	7/13	7/20	3回1,650円
5	8/3	8/10	8/17	8/24
6	9/7	9/14	9/21	9/28
7	10/5	10/12	10/19	10/26
8	11/2	11/9	11/16	11/30
9	12/7	12/14	12/21	3回1,650円
10	1/11	1/18	1/25	3回1,650円
11	2/1	2/8	2/15	2/22
12	3/1	3/8	3/15	3/22

貯筋運動・ストレッチ・
ラウンドフィットネスを中心に、
口腔ケア・脳トレ・リズム体操
などを行います。

#健康運動指導士の教室

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 3F 喫茶室

定員 10名

対象 18歳以上の健康な男女

講師 原田弘子

持ち物 ヨガマット

(なければバスタオル)

室内シューズ

運動できる服装

飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

1日教室

水曜日 月1回開催

大人のクラフト教室

会場 1F 控室D
講師 工藤理恵子
定員 7名
対象 18歳以上の男女

開催日時		題材	参加費
10/12	13:00-15:00	べっ甲風レジンと天然パールのペンダントトップ	¥2,500-
11/9	13:00-15:00	ネーム入りミニクリップ -大小2個セット-	¥2,000-
12/14	13:00-15:00	デコナップビーズで作るかる〜いピアス ※イヤリングに変更できます	¥2,000-
1/11	13:00-15:00	ワイヤーで作る小枝のネックレス	各¥1,800-
2/8	13:00-15:00	ワイヤーで作る小枝のピアス ※イヤリングに変更できます	セットで ¥3,500-

※必要な方は眼鏡をご持参ください。

※参加費には基本の材料費が含まれています。



※かる〜いデコナップビーズのピアス(or)イヤリング



※ワイヤーで作る小枝のネックレスとピアス

※詳細は各回お知らせをご確認ください。

水曜日 定期教室 15:10-17:50

湘南スポーツラボ

フットサル教室

1期 10回 幼児コース13,200円

小学生コース16,500円 (税込み)

期	開催日				
1	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11
	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15
2	6/22	6/29	7/6	7/13	7/20
	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14
3	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19
	11/2	11/9	11/16	12/14	12/21
4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8
	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15

3コース

幼児15:10-15:55 低学年16:00-16:50

高学年17:00-17:50

初心者から中級者向け！

基礎練習からゲームまで楽しみながら
スキルアップできる教室です。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・残5回まで減額措置があります。

幼児コース 残回数×1,200円×税

小学生以上コース 残回数×1,500円×税

- ・体験は1回無料です。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA

定員 幼児コース10名

小学生コース各20名

対象 4歳以上の男女

講師 大場徹

持ち物 フットサルシューズ

運動できる服装

飲み物・タオル

(フットサルボール)



HP



Twitter



Instagram

水曜日 定期教室 18:15-19:30

やさしい マットピラティス

1期 5回 2,750円 (税込み) 1回参加 700円

期	開催日				
1	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11
2	5/18	6/1	6/8	6/15	6/22
3	6/29	7/6	7/13	7/20	8/3
4	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7
5	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12
6	10/19	10/26	11/9	11/16	12/7
7	12/14	12/21	1/4	1/11	1/18
8	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22
9	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

※11/2が中止となり、3/29が追加されました。

リハビリ目的に開発されたピラティスで
身体に負担をかけずにインナーマッスルを
鍛えます。骨盤や背骨・肩などの歪みを正しい
位置へ整えましょう！

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F 多目的室北

定員 15名

対象 18歳以上の女性

講師 原田弘子・川城由美子

持ち物 ヨガマット
(なければバスタオル)
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

木曜日 定期教室 10:00-11:30

中級レディースフットサル

1期 4回 3,300円 (税込み) 1回参加 990円

期	開催日			
1	4/14	4/21	4/28	5/12
2	5/19	5/26	6/2	6/9
3	6/16	6/23	6/30	7/7
4	7/14	9/8	9/15	9/22
5	9/29	10/6	10/13	10/20
6	10/27	11/10	11/17	11/24
7	12/8	12/15	12/22	1/12
8	1/19	1/26	2/2	2/9
9	2/16	3/2	3/9	3/16

フットサル技術の向上を目的に ゲーム形式の実戦練習を行います。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA

定員 20名

対象 18歳以上の女性

講師 川名竜二

持ち物 フットサルシューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

木曜日 定期教室 10:45-11:45

ボディシェイプヨガ

1期 6回 3,300円 (税込み) 1回参加 700円

期	開催日					
1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
2	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
3	7/7	7/14	7/21	8/4	8/11 祝	8/18
4	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
5	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3 祝(床)	11/10
6	11/17	11/24	12/1 (床)	12/8	12/15	12/22
7	1/5	1/12	1/19 (床)	1/26 (床)	2/2 (床)	2/9
8	2/16	2/23 祝	3/2	3/9	3/16	3/23

※2期までは3F武道場床で開催。3期以降(床)マークのある場合も3F武道場床で開催します。

骨盤リセットやウエストシェイプなど
1期ごとのテーマに沿って
ヨガのポーズでボディメイクを
目指します。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 **1F 多目的室(3期～)**

定員 30名

対象 18歳以上の男女

講師 松山成美

持ち物 ヨガマット
(なければバスタオル)
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

木曜日 定期教室 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

1期 10回 幼児コース11,000円

低学年コース16,500円 (税込み)

期	開催日				
1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12
	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16
2	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21
	8/25	9/8	9/15	9/22	9/29
3	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10
	11/17	11/24	12/8	12/15	12/22
4	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2
	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16

2コース

幼児15:30-16:30 低学年16:35-17:50

初心者向け！

基礎練習からゲームまで楽しみながら
スキルアップできる教室です。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・残5回まで減額措置があります。

幼児コース 残回数×1,000円×税

低学年コース 残回数×1,500円×税

- ・体験は1回無料です。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA

定員 幼児コース15名※4期～
低学年コース24名

対象 4歳以上の男女

講師 大野勇哉

持ち物 バスケットボールシューズ
運動できる服装
飲み物・タオル
(バスケットボール)



HP



Twitter



Instagram

木曜日 定期教室 15:30-17:50

キッズダンス教室

各コース1期 12回 13,200円 (税込み)

期	開催日					
1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/12	2/9
	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23

▶ 幼児コース 15:30-16:30

対象 4歳~6歳の男女 定員 10名

▶ 中級コース 16:40-17:50

対象 小学生男女 定員 20名

・レッスン内容

ストレッチ・アイソレーション(1部位だけを動かす練習)

リズムトレーニング

振付(1期で1曲完成させます)クリスマス等イベント時は2曲

希望者はイベント等でダンス披露の機会があることも。

最終回は保護者様へお披露目をします。

ダンスを楽しみながら成長していけるレッスンとなっております。

お子様のはじめてのダンス教室にいかがでしょうか。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
 - ・各期初回参加日にお支払いください。
 - ・すべて保険料込みの価格です。
 - ・お客様都合による返金はできません。
 - ・残6回まで減額措置があります。
- 残回数×1,000円×税
- ・体験は1回無料です。

▷教室情報

会場 1F 多目的室

ダンサーネーム

講師 L1on(りおん)

持ち物 室内シューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

金曜日 定期教室 16:15-18:35

HIPHOPダンス教室

初級コース16:15-17:20 上級コース17:25-18:35

各コース1期 12回 13,200円 (税込み)

期	開催日					
3	11/11	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6
	1/20	2/3	2/10	2/24	3/3	3/31

▶初級コース 16:15-17:20

対象 小学生男女 定員 20名

▶上級コース 17:25-18:35

1期中に様々な曲を練習します(2, 3回で1曲)

対象 小学生男女 定員 20名

・レッスン内容

ストレッチ・アイソレーション(1部位だけを動かす練習)

リズムトレーニング・振付

希望者はイベント等でダンス披露の機会があることも。

最終回は保護者様へお披露目をします。

ダンスを楽しみながら成長していけるレッスンとなっております。

お子様のはじめてのダンス教室にいかがでしょうか。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続更新は、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設都合による休講の場合はHPやSNS等でお知らせします。

シンコースポーツ寒川アリーナのSNS

Instagram: shinko_sports_samukawa_arena

Twitter: shinko_samukawa

※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払ください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・残6回まで減額措置があります。
- ・残回数×1,000円×税
- ・体験は1回無料です。

▷教室情報

会場 1F 多目的室

新講師 L1on(りおん)

3期から講師交代します

持ち物 室内シューズ

運動できる服装

飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

1日教室

日曜日 年4回開催

アートクレイシルバー教室

会場 3F 喫茶室
講師 工藤理恵子
定員 5名
対象 18歳以上の男女

開催日時		題材	参加費
10/30	13:00-15:00	ドルフィンテールのペンダントトップ	¥3,000-
2/5	13:00-15:00	テクスチャーで遊ぶデザインネックレス	¥3,000-

※必要な方は眼鏡をご持参ください。

※参加費には基本の材料費が含まれています。

※2名以上のお申込みで開催します。

各開催日3日前に開催判断を行います。

銀粘土技能認定講師によるアートクレイシルバー教室です。

アートクレイシルバーとは？

アートクレイシルバー(銀粘土)を成型して焼き上げると純銀に！
純度99.9%の純銀のシルバーアクセサリーが手軽に楽しめます。

※各開催日題材の詳細は各お知らせをご覧ください。



※10/30 ドルフィンテールのペンダントトップ



開講記念のPVC素材のネックレスチューブ



※2/5 テクスチャーで遊ぶデザインネックレス
ひも状に伸ばしてお好きな輪をデザインしましょう！