

シンコースポーツ寒川アリーナ

運動

スポーツ

カルチャー

お風呂

(寒川総合体育館)

休館日 年末年始 12/29~1/3
第4月曜日 1/23, 2/27, 3/27



■開業時間
(1月) 9:00~16:00 (2・3月) 9:00~17:00

■利用料金(1時間)
町内 高校生以上 500円 中学生 200円 小学生以下 100円
町外 高校生以上 1,000円 中学生 400円 小学生以下 100円

■利用種目
BMX・MTB・スケートボード・インラインスケート
(ストライダー利用制限有)

詳細はホームページをチェック!

トレーニングルーム



トレーニングルーム
400円

スポーツサウナ
600円

セットで **700円!**
※1F受付で現金のみ

→ 1月から ←
有酸素運動と
軽い筋トレメニューの
紹介プログラムを
DVDで流します!

\\ スタンプカードの仕様リニューアル //

スタンプカードの
有効期限撤廃!

初回講習受講者へ
スタンプ **10個進呈!**
ビギナーポイントとして ▲なんとスタンプカードの半分! ▲

1/15までは通常ポイントも**2倍!** ぜひこの機会にトレーニングはじめてみませんか?

シンコースポーツ寒川アリーナ・パンプトラックさむかわの
イメージキャラクターが決定!

「スポットくん」をよろしく
お願いします!

スポットくん
就任記念
イベント

「スポットくんを探せ!!」

期間: 2023年1月4日~31日

ロビーや公園に隠れたスポットくんが
つぶやいている言葉をイベント用紙に
書いて持ってきてね♪

《景品》
スポットくんのぬり絵



スポットくんグッズも
準備中~!
お楽しみに!

1月はショップカード

ポイント **2倍!**

1月のクーポンは
パンプトラックさむかわ町民以外
大人**1時間500円クーポン!**

※1人1回(1日)のみの利用とさせていただきます ▲こちらから

LINE



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



体を動かすことを習慣に! 1日教室で新しい趣味を見つけよう!

2023年1月～3月

自主事業教室紹介

他にもさまざまな教室を開催しています! 詳細はHPをご覧ください。
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。

3～12回

●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。

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
1/2・23・2/27・3/20・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

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
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。
毎週火曜日 全6回
9:30～10:30 3,300円
1/3は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・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
1/3・3/21は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

初心者レディースフットサル

■対象 18歳以上の女性
■場所 1FメインアリーナA
■講師 川名電二
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4回
10:00～11:30 3,300円 1回参加 990円
1/3・3/21は除く 定員に達しそうな回は定期支払いの方優先
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

湘南スポーツラボフットサル教室

■対象 4歳以上の男女
■場所 1FメインアリーナA
■講師 大場徹
基礎練習からゲームまで楽しみながらスキルアップ!
毎週水曜日 全10回
幼児 15:10～15:55 幼児コース 13,200円
低学年 16:00～16:50 小学生コース 16,500円
高学年 17:00～17:50
1/4・3/22・29を除く
【持ち物】運動着・フットサルシューズ・飲み物・タオル

湘南バスケットボールラボバスケットボールスクール

■対象 小学生男女
■場所 1FメインアリーナA
■講師 大野勇哉
プロの選手に教わって基礎練習からゲームまで楽しみながらスキルアップ!
毎週木曜日 全10回
低学年 16:40～17:55 低学年コース 16,500円
2/23・3/23・30を除く
【持ち物】運動着・バスケットボールシューズ・飲み物・タオル

1日教室

1回で完成するカルチャー教室です。

※必要な方はエプロンや眼鏡をご持参ください。

レザーでハンドメイド

1/17(火) 9:00～12:00
1/23(日) 13:00～16:00 題材: A4すっぽりトートバッグ 5,000円
2/ 7(火) 9:00～12:00
2/26(日) 13:00～16:00
3/ 7(火) 10:00～12:00 題材:作品選べる回
3/26(日) 13:00～15:00 作品により金額が変わります。
■対象 18歳以上の男女 ■場所 3F 喫茶室 ■講師 原田弘子
A4すっぽりトートバッグ

デザインランプ教室

1/24(火) 各日2回
2/28(火) ①10:00～12:00
3/28(火) ②13:00～15:00
■対象 10歳以上の男女 ※お子様の場合保護者同伴
■場所 3F 喫茶室
■講師 山越奈美
題材: 4way Light 3,200円
題材: デザイングラス 3,200円
題材: ソーラーライト 3,000円

アートクレイシルバー教室

2/5(日) 13:00～15:00
題材: テクスチャーで遊ぶデザインネックレス
■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 工藤理恵子 3,000円
年4回開催

大人のクラフト教室

1/11(水) 題材: ワイヤーで作る小枝のネックレス
2/ 8(水) 題材: ワイヤーで作る小枝のピアス
各日 13:00～15:00
■対象 18歳以上の男女
■場所 控室D
■講師 工藤理恵子
各1,800円
セットで3,500円

自由教室

当日参加型受付窓口にて510円または自由教室回数券1回分で参加できます。

1回: 510円

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
1/2・23・2/27・3/27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
1/2・23・2/27・3/27は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ピラティス&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
かんたんピラティスがメイン。最後はリラクゼーションストレッチでリフレッシュ!
毎週月曜日 13:30～14:30
1/2・23・2/27・3/27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

■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
1/2・23・2/27・3/27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

■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
1/2・23・2/27・3/27は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

コアトレ&ストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 原田弘子
ストレッチボールで身体のゆがみをとるエクササイズと凝りや張りを和らげるストレッチ。
毎週月曜日 18:15～19:15
1/2・23・2/27・3/27は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ゆるゆらケア

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 山口日登美
季節や気温などによってさまざまな呼吸法にチャレンジ。テーマに沿ってヨガのポーズやストレッチを。
毎週火曜日 10:45～11:45
1/3・17は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

健康ヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代
ストレッチボールを使ったヨガ。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
1/3・3/21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
1/4は除く
【持ち物】ヨガマット、ヨガブロックまたはバスタオル、筆記用具、飲み物・タオル

美トレ!

■対象 18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美
毎月同じプログラムでトレーニングの効果を見ていきます。最後はストレッチ!
毎週木曜日 9:30～10:30
1/19・26・2/2は武道場で開催
【持ち物】運動着・飲み物・タオル・ヨガマット

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アクティブなレッスンを。
毎週木曜日 12:15～13:15
1/19・26・2/2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、最後にリラクゼーションストレッチを行います。
毎週木曜日 13:30～14:30
1/19・26・2/2・3/23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

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美
1,3週目 骨盤調整 2,4週目 肩甲骨 5週目 全身ケア
毎週木曜日 16:30～17:30
【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
筋トレ・体幹トレーニングとしてヨガを始めませんか?初めての方でも大歓迎!
毎週金曜日 12:15～13:15
1/13・27・2/17・3/10・24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
1/13・27・2/17・3/10・24は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

健康ヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代
ストレッチボールを使ったヨガ。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
1/6は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ステップ&ストレッチ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美
ステップメインの回とステップと筋トレをすて回を週替わりで。後半はストレッチを。
毎週金曜日 18:00～19:00
【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
1/13・27・3/10・17・24は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

特別教室

当日参加型受付窓口にて1,020円または自由教室回数券2回分で参加できます。

1回: 1,020円

けいらくヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美
東洋医学に基づき末病のために季節にあった経絡に気を流します。
毎週土曜日 9:30～10:30
3/18は除く
【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
3/18は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

サタデーエアロビクス

■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 12:15～13:15
1/7・14・2/11は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

身体改善エクササイズ

■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 13:30～14:30
1/7・14・2/11は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

朝のお目覚めパワーヨガ

■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
1/1は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ベーシックヨガ

■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美
ヨガの基礎ポーズを中心におこなうクラス。ゆっくりなテンポで進めていきます。
毎週日曜日 10:45～11:45
1/1は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル