

2023年 10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	5	6	7
	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙 ×13:00~16:00×	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙	
8	9	10	11	12	13	14
	終日×	終日×	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙 ×13:00~16:00×	終日×	終日×	
15	16	17	18	19	20	21
	終日×	終日×	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙 ×13:00~16:00×	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀ 初回 🟢 講習 🌙	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日		9:00~20:00			
		終日×	☀ 初回 🟢 講習 🌙 ×13:00~16:00×	終日×	終日×	
29	30	31				★初回講習時間★
	9:00~20:00					☀ 12:20~13:00
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	終日×				🟢 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1階控室Cです。

×で挟んである時間帯は
ご利用できません。

毎月11・22日はペアの日です◎

2人で200円でご参加いただけます!

IN BODY(体組成計)が測れるようになりました!

1F受付にお声がけください。



自由教室 開催日程表



2023/9/15

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				5				6				7			
	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北
	9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	Let's美トレ!	石見	多北
	10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会					12:15	はじめてピラティス	川城	多	15:15	健康ヨガ	鈴木	多				
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	15:30	健康ヨガ	鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多				
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	多																				
8	9				10				11				12				13				14			
	ゆっくりエアロ 休講				10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北
	チェアエクササイズ 休講				12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	Let's美トレ!	石見	多北
	朝ヨガ 休講				13:30	骨盤ヨガ	石見	会					12:15	はじめてピラティス	川城	多	15:15	健康ヨガ	鈴木	多				
	ピラティス&ストレッチ 休講				15:30	健康ヨガ	鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多				
	コア&ストレッチ 休講																							
15	16				17				18				19				20				21			
	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北
	9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	Let's美トレ!	石見	多北
	10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会					12:15	はじめてピラティス	川城	多	15:15	健康ヨガ	鈴木	多				
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	15:30	健康ヨガ	鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多				
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	多																				
22	23				24				25				26				27				28			
	休館日 				10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	多	9:30	美トレ!	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北
					12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	Let's美トレ!	石見	多北
					13:30	骨盤ヨガ	石見	会					12:15	はじめてピラティス	川城	多	15:15	健康ヨガ	鈴木	多				
					15:30	健康ヨガ	鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多				
29	30				31				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) 1時間で500円または回数券1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、ヨガマットや室内シューズ 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。												各室場 (定員) 多: 1F多目的室(30名) 多北: 1F多目的室北側 (12名) 会: 3F会議室(30名) 武: 3F武道場(30名)			
9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多																	
9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会																	
10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会																	
13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	15:30	健康ヨガ	鈴木	会																	
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	多																				
																								



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	5	6	7					
会場アイコン	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	10:00-12:00 大人のクラフト教室 工藤 控D	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武						
メ:メインアリーナA	15:30-18:55 SPASかけっこ教室 沼上 サ	10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	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 新田 メ	16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 和田 多						
サ:サブアリーナ	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	初心者レディースフットサル 休講		15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控CD	15:30-17:50 キッズダンス教室 和田 多						
多:1F多目的室		10:00-12:00 レザーで ハンドメイド① 原田 控D	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ								
武:3F武道場											
8	9	10	11	12	13	14					
会:3F会議室	やさしい健康体操 休講	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	中級レディースフットサル 休講		13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武					
控CD:1F控室C・D	SPASかけっこ教室 休講	10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控CD	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講		16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 和田 多					
控D:1F控室D	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講	初心者レディースフットサル 休講		15:30-17:50 キッズダンス教室 和田 多							
15	16	17	18	19	20	21					
大人向け教室	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武						
子ども向け教室	15:30-18:55 SPASかけっこ教室 沼上 サ	10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控CD	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 新田 メ	16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 和田 多						
文化教室	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講	初心者レディースフットサル 休講		15:30-17:50 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	15:30-17:50 キッズダンス教室 和田 多						
22	23	24	25	26	27	28					
	休館日		9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多	中級レディースフットサル 休講		13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武				
			10:00-12:00 デザインランプ教室 山越 控D	15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控CD	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講		16:30-18:50 HIPHOPダンス教室 和田 多				
			10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	湘南スポーツラボ フットサル教室 休講		15:30-17:50 キッズダンス教室 和田 多					
			初心者レディースフットサル 休講								
29	30	31	定期教室は基本的に1期ごとの定期支払で参加できます。 \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 (木)中級レディースフットサル 1回990円				(月)やさしい健康体操 1回700円 (火)リラックスヨガ 1回700円 (火)シャドーエクササイズ 1回700円 (水)いきいき健康体操 1回700円 (水)いきいきマシーン! 1回700円 (金)初級シャドーエクササイズ 1回700円				
13:00-15:00 レザーで ハンドメイド② 原田 会ABC	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多									
	15:30-18:55 SPASかけっこ教室 沼上 サ	10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武									
	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	初心者レディースフットサル 休講									