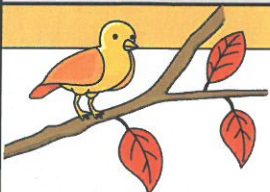
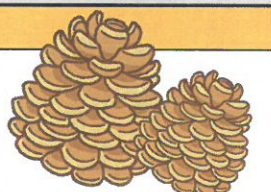


2023年 11月

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
		22日は ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀ 初回 講習 ☾ ×13:00~16:00×	9:00~20:00 ☀ 初回 講習 ☾	終日×	
5	6	7	8	9	10	11
	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 ☾	
12	13	14	15	16	17	18
	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 ☾	
19	20	21	22	23	24	25
	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×	終日×	9:00~20:00 ☀ 初回 講習 ☾	
26	27	28	29	30		★初回講習時間★
	 休館日	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 ☾		☀ 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（ジーパンは不可）、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。



2023年11月

自由教室 開催日程表



発行日

2023/10/15

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) 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。						1			2			3			4			
						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	
						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	
									はじめてピラティス 休講			19:00	リフレッシュヨガ	石見 多				
									リフレッシュ体操&ストレッチ 休講			金曜日の健康ヨガは 10月をもって閉講しました						
5		6		7		8			9			10			11			
	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 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 会	9:30	体スッキリヨガ	石見 会
	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	かんたんエアロ 休講			10:45	Let's美トレ!	石見 会
	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	19:00	リフレッシュヨガ	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				13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田 多						
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田 多															
12		13		14		15			16			17			18			
	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	パワーヨガ 休講		体スッキリヨガ 休講			
	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	かんたんエアロ 休講		Let's美トレ! 休講			
	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	リフレッシュヨガ 休講					
	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						
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田 多															
19		20		21		22			23			24			25			
	9:15	ゆっくりエアロ	石見 多	ゆらゆらケア 休講		9:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口 多	美トレ! 休講		パワーヨガ 休講		体スッキリヨガ 休講					
	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	エンジョイエアロ 休講		かんたんエアロ 休講		Let's美トレ! 休講				
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				はじめてピラティス 休講		リフレッシュヨガ 休講						
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田 武	15:30	健康ヨガ	鈴木 会				リフレッシュ体操&ストレッチ 休講								
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田 多															
26		27		28		29			30			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)			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)			
	休館日		10:45	ゆらゆらケア	山口 多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨骨盤	山口 多										
			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										
			13:30	骨盤ヨガ	石見 会													
			15:30	健康ヨガ	鈴木 会													



2023/10/15

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／												1				2				3				4															
メ:メインアリーナA				(月)やさしい健康体操				1回700円				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							
サ:サブアリーナ				(火)リラックスヨガ				1回700円				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				16:15-18:35 HIPHOPダンス教室				和田 多							
多:1F多目的室				(火)シャドーエクササイズ				1回700円				15:00-16:00 いきいきマシーン！				原田 控CD				キッズダンス教室 休講																			
武:3F武道場				(水)いきいき健康体操				1回700円				15:30-17:20 湘南スポーツラボ				フットサル教室 大場 メ																							
会:3F会議室				(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																																			
5				6				7				8				9				10				11															
控CD:1F控室C・D				10:30-11:45 やさしい健康体操				原田 川城 多				9:30-11:30 レザーで				ハンドメイド① 原田 控D				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D:1F控室D				15:30-18:55 SPASかけっこ教室				沼上 サ				9:30-10:30 リラックスヨガ				松山 多				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				HIPHOPダンス 休講			
				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 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				Ami 多											
												初心者レディースフットサル 休講																											
12				13				14				15				16				17				18															
大人向け教室				10:30-11:45 やさしい健康体操				原田 川城 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				初級シャドーエクササイズ 休講			
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				HIPHOPダンス 休講			
文化教室				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 石杜 メ				10:00-11:30 初心者レディースフットサル				川名 メ				15:30-17:20 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				Ami 多							
19				20				21				22				23				24				25															
				10:30-11:45 やさしい健康体操				原田 川城 多				9:30-12:30 1dayアート教室				原田 控D				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			
				15:30-18:55 SPASかけっこ教室				沼上 サ				9:30-10:30 リラックスヨガ				松山 多				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				HIPHOPダンス 休講			
				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 武				15:30-17:20 湘南スポーツラボ				フットサル教室 大場 メ				キッズダンス教室 休講											
												10:00-11:30 初心者レディースフットサル				川名 メ																							
26				27				28				29				30				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																			
13:00-15:00 レザーで								10:00-12:00 デザインランプ教室				山越 控D				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									
								9:30-10:30 リラックスヨガ				松山 多				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					
								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				Ami 多									
								初心者レディースフットサル 休講																															