

2024年 6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
				★初回講習時間★ ☀ 12:20~13:00 ☀ 17:20~18:00 🌙 19:20~20:00	11日は ☆ペアの日イベント☆	1
2	3	4	5	6	7	8
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			
9	10	11	12	13	14	15
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	終日×	
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			
16	17	18	19	20	21	22
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00		
	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	終日×	
			×13:00~16:00×			
23	24	25	26	27	28	29
	 休館日	9:00~20:00		9:00~20:00		
30		☀ 初回 ☀ 講習 🌙	終日×	☀ 初回 ☀ 講習 🌙	終日×	

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

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!

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。IN BODY(体組成計)が測れます!
1F受付にお声がけください。

2024年6月

自由教室 開催日程表



発行日

2024/5/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側(15名) 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名)	夜間教室にご参加いただいた方へ 夜得チケット を配布します！ 5枚で自由教室 1回無料		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 6回分の回数券は1枚3,000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
						9:30 体スッキリヨガ 石見 多北
						10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
2	3	4	5	6	7	8
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 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	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
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会		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 ピラティス & ストレッチ 原田 武			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	
9	10	11	12	13	14	15
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 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	9:30 美トレ！ 石見 多	パワーヨガ 休講	体スッキリヨガ 休講
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会		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
	13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武			13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 多	リフレッシュヨガ 休講	
16	17	18	19	20	21	22
	9:15 ゆっくりエアロ  石見 多	12:15 姿勢改善ストレッチ  石見 会	レディマットピラティス 休講	9:30 美トレ！ 石見 多	12:15 パワーヨガ 石見 会	体スッキリヨガ 休講
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会		10:45 エンジョイエアロ  石見 多	13:30 かんたんエアロ  石見 会	Let's美トレ！ 休講
	13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武			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 会	
23	24	25	26	27	28	29
	 休館日	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	9:30 美トレ！ 石見 多	12:15 パワーヨガ 石見 多	体スッキリヨガ 休講
		13:30 骨盤ヨガ 石見 会		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	Let's美トレ！ 休講
				13:30 リフレッシュ体操  & ストレッチ 原田 武	19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	
30						

開催日程表



発行日
2024/5/15

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／ メ:メインアリーナA 多:1F多目的室 武:3F武道場 会:3F会議室 控BC:1F控室B・C	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					1
2	3	4	5	6	7	8
控B:1F控室B 控D:1F控室D	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多 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	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ 10:00-12:00 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 15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ 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 北谷 メ	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武 キッズダンス教室 休講 HIPHOPダンス 休講	
9	10	11	12	13	14	15
大人向け教室 子ども向け教室 文化教室	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多 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	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ 15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 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 北谷 メ	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武 HIPHOPダンス 休講	
16	17	18	19	20	21	22
	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多 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	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控B 10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ 15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 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 北谷 メ	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武 HIPHOPダンス 休講	
23	24	25	26	27	28	29
13:00-15:00 レザーでハンドメイド② 原田 会ABC 30		9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 いきいきマシーン! 休講 湘南スポーツラボ フットサル教室 休講	10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ 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 北谷 メ	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武 15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多	