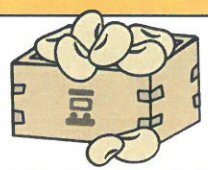
2024年 2月 ラウンドフィットネス日程表

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
				9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	
4	5	6	7	8	9	10
	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	9：00～**15：00** ☀ 初回　講習	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	9：00～**15：00** ☀ 初回　講習	
11	12	13	14	15	16	17
	終日×	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	終日×	
18	19	20	21	22	23	24
	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9：00～20：00 ☀ 初回 🍀 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	終日×	
25	26	27	28	29		★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 🌙 ×15:00~16:00×	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。

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)が測れるようになりました！
1F受付にお声がけください。

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

2024年2月　自由教室　開催日程表

発行日
2024/1/15

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）
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。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 9:30 美トレ！ 石見 会 10:45 エンジョイエアロ 石見 会 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	2 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ 石見 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	3 9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
4	5 9:15 ゆっくりエアロ 石見 多 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 会 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	6 10:45 チェアエクササイズ 川城 多 12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	7 18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	8 9:30 美トレ！ 石見 会 10:45 エンジョイエアロ 石見 会 はじめてピラティス　休講 リフレッシュ体操&ストレッチ　休講	9 パワーヨガ　休講 かんたんエアロ　休講 リフレッシュヨガ　休講	10 9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
11 	12 9:15 ゆっくりエアロ 石見 多 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 会 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	13 10:45 チェアエクササイズ 川城 多 12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	14 18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	15 9:30 美トレ！ 石見 会 10:45 エンジョイエアロ 石見 会 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	16 12:15 パワーヨガ 石見 会 13:30 かんたんエアロ 石見 会 19:00 リフレッシュヨガ 石見 会	17 9:30 体スッキリヨガ 石見 会 10:45 Let's美トレ！ 石見 会
18	19 9:15 ゆっくりエアロ 石見 多 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 会 18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 多	20 10:45 チェアエクササイズ 川城 多 12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 会 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	21 18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北 	22 9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ 石見 多 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	23 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ 石見 多 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	24 9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
25 	26 休館日	27 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 13:30 骨盤ヨガ 石見 会 15:30 健康ヨガ 鈴木 会	28 18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	29 9:30 美トレ！ 石見 会 10:45 エンジョイエアロ 石見 会 12:15 はじめてピラティス 川城 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多		

2024年2月　定期教室・文化教室　開催日程表

発行日
2024/1/15

＼会場アイコン／
メ:メインアリーナA
サ:サブアリーナ
多:1F多目的室
武:3F武道場
会:3F会議室

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 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 15:30-17:50 キッズダンス教室 Ami 多	**2** 初級シャドーエクササイズ 休講 16:15-18:35 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多	**3**
4 控CD:1F控室C・D 控D:1F控室D	**5** 10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 川城 多 15:30-17:55 SPASかけっこ教室 沼上 メ 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	**6** 9:30-12:30 レザーでハンドメイド① 原田 控D 9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 シャドーエクササイズ 休講 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	**7** 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CD 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**8** 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 キッズダンス教室 休講	**9** 初級シャドーエクササイズ 休講 HIPHOPダンス 休講	**10**
11 13:00-16:00 レザーでハンドメイド② 原田 会ABC	**12** 10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 川城 多 SPASかけっこ教室 休講 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	**13** 9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 シャドーエクササイズ 休講 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	**14** 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CD 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**15** 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 15:30-17:50 キッズダンス教室 Ami 多	**16** 初級シャドーエクササイズ 休講 HIPHOPダンス 休講	**17**
18 大人向け教室 子ども向け教室 文化教室	**19** 10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 川城 多 15:30-17:55 SPASかけっこ教室 沼上 メ 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	**20** 9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控D 9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 シャドーエクササイズ 休講 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	**21** 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CD 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**22** 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 15:30-17:50 キッズダンス教室 Ami 多	**23** 初級シャドーエクササイズ 休講 16:15-18:35 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多	**24**
25	**26** 休館日	**27** 10:00-12:00 デザインランプ教室 山越 控D 9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 シャドーエクササイズ 休講 10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ	**28** 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CD 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**29** 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 15:30-17:50 キッズダンス教室 Ami 多		