

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

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)が測れます!

1F受付にお声がけください。

2024年3月

自由教室 開催日程表



発行日

2024/2/15

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(12名) 会：3F会議室(30名) 会BC:3F会議室BC(15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。		3月をもって閉講する教室 (月)コアトレ&ストレッチ (火)健康ヨガ (木)はじめてピラティス ご愛顧いただきありがとうございました。		1	2
					パワーヨガ 休講	9:30 体スッキリヨガ 石見 会BC
					かんたんエアロ 休講	10:45 Let's美トレ！ 石見 会BC
					リフレッシュヨガ 休講	
3	4	5	6	7	8	9
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	10:45 チェアエクササイズ 川城 多	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 会	9:30 体スッキリヨガ 石見 会BC
	10:30 朝ヨガ 石見 会	12:15 姿勢改善ストレッチ 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	10:45 Let's美トレ！ 石見 会BC
	13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武	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	
	18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 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		
10	11	12	13	14	15	16
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	10:45 チェアエクササイズ 川城 多	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
	10:30 朝ヨガ 石見 会	12:15 姿勢改善ストレッチ 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 ピラティス&ストレッチ 原田 武	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 多	
	18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 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		
17	18	19	20	21	22	23
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	10:45 チェアエクササイズ 川城 多	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	12:15 姿勢改善ストレッチ 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 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 多	
	18:15 コアトレ&ストレッチ 原田 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		
24	25	26	27	28	29	30
31	休館日		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 会	9:30 体スッキリヨガ 石見 会
			12:15 姿勢改善ストレッチ 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	10:45 Let's美トレ！ 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	
			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		



2024/2/15

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				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			
メ:メインアリーナA												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					
サ:サブアリーナ																											
多:1F多目的室																											
武:3F武道場																											
会:3F会議室																											
3				4				5				6				7				8				9			
控CD:1F控室C・D				10:30-11:45	やさしい健康体操	原田川城	多	9:30-12:30	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	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				
控D:1F控室D				15:30-17:55	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	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	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	15:30-17:50	キッズダンス教室	Ami	多								
								10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名	メ																
10				11				12				13				14				15				16			
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	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				15:30-17:55	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	北谷	メ	16:15-18:35	HIPHOPダンス教室	Mizuho	多				
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	キッズダンス教室 休講											
								3月をもって閉講する教室 (月) SPASかけっこ教室 ご愛顧いただきありがとうございました。																			
17				18				19				20				21				22				23			
				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	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				
				15:30-17:55	SPASかけっこ教室	沼上	サ	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	いきいきマシーン 休講				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	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				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																
24				25				26				27				28				29				30			
13:00-16:00				レザーでハンドメイド②	原田	会ABC		10:00-12:00	デザインランプ教室	山越	控D	いきいき健康体操 休講				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				
								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	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	HIPHOPダンス 休講							
								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											
								初心者レディースフットサル 休講																			
31																											





