

2024年度

自由教室キャンペーン予定

ミニ抽選会 当選確率10% 景品:自由教室1回無料券

5月 7月 11月 1月

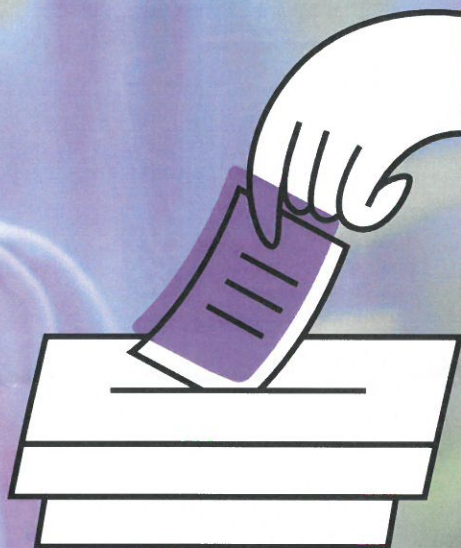
大抽選会 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券
自由教室回数券1枚

9月 3月

スポットくんを当てよう！

当選確率20% 景品:自由教室1回無料券

6月 12月



2024年 9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	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×			
8	9	10	11	12	13	14
	9:00~20:00	9:00~20:00		9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
15	16	17	18	19	20	21
		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			
22	23	24	25	26	27	28
		 休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×		☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			
29	30					★初回講習時間★
	9:00~20:00		ラウンドフィットネスチャレンジキャンペーン中! スタンプカードで特典を獲得しましょう! 詳しくは別紙をご確認ください!			☀ 12:20~13:00
	☀ 初回 🟢 講習 🌙					🟢 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



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。

2024/8/15

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
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)	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 会
	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 会
	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	
8	9	10	11	12	13	14
	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	
15	16	17	18	19	20	21
	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	美トレ! 休講	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	13:30 骨盤ヨガ 石見 会		エンジョイエアロ 休講	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 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	
22	23	24	25	26	27	28
	ゆっくりエアロ 休講	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 多	体スッキリヨガ 休講
	朝ヨガ 休講			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
	ピラティス&ストレッチ 休講			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	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 夜得チケット対象教室 ・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30 ・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00				
	ゆっくりエアロ 休講	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。				
	朝ヨガ 休講					
	13:30 ピラティス &ストレッチ 原田 武					



定期教室・文化教室

開催日程表



発行日
2024/8/15

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		
＼会場アイコン／				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			
メ:メインアリーナA				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	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控BC	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami	多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho	多			
多:1F多目的室								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	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							
武:3F武道場								10:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田	控D															
会:3F会議室																										
8				9				10				11				12				13				14		
控BC:1F控室B・C				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			
控B:1F控室B				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	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	多	キッズダンス教室 休講			15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho	多				
控D:1F控室D								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	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				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				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				9:30-12:30	1dayアート教室	原田	控B	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控BC	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami	多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho	多			
文化教室								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	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							
								10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ															
22				23				24				25				26				27				28		
13:00-15:00	レザーで ハンドメイド②	原田	会ABC	やさしい健康体操 休講				休館日 				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			
				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								15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田	控BC	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami	多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho	多			
												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	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							
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																		
				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																			