

# 自由教室キャンペーン予定

回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン



♥ **BINGO** 景品:1ビンゴにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でビンゴカード1枚と交換

4月 7月 10月 1月  
5月 8月 11月 2月



♥ **大抽選会** 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券1枚  
自由教室回数券1枚

回数券特典1枚で1口応募  
応募数によって当選数が変わります

6月 12月



♥ **カードチャレンジ～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

回数券特典1枚で1回チャレンジ

9月 3月

各キャンペーン詳細は  
各キャンペーンお知らせをご確認ください

# 2025年 5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
				終日×	終日×	
4	5	6	7	8	9	10
			9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	終日×	初回  講習	初回  講習	初回  講習	
			×15:00~16:00×			
11	12	13	14	15	16	17
	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	
			×15:00~16:00×			
18	19	20	21	22	23	24
	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	終日×	初回  講習	
			×15:00~16:00×			
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	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	
			×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。2人で200円でご参加いただけます!

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2・11・22日はペアの日です◎

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)が測定できます!

定期的な記録がオススメ! 1F受付にお声がけください。

2025年5月

# 自由教室 開催日程表



発行日

2025/4/15

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)	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		2		3												
					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								
					10:45	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								
					リフレッシュ体操&ストレッチ 休講		13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田 武	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多									
4	5	6	7	8	9	10															
	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	9:30	週替わりヨガ~むくみ改善~	瀬川 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			
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	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	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	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田 武						
													19:00	リフレッシュヨガ	石見 多						
11	12	13	14	15	16	17															
	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	9:30	週替わりヨガ~体ほぐし~	瀬川 多	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	13:30	骨盤ヨガ	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	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	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田 武						
													19:00	リフレッシュヨガ	石見 多						
18	19	20	21	22	23	24															
夜間教室にご参加いただいた方へ <b>夜得チケット</b> を配布します! 5枚で自由教室 <b>1回無料</b>	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	9:30	週替わりヨガ~骨盤調整~	瀬川 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			
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	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	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	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田 武						
													19:00	リフレッシュヨガ	石見 多						
25	26	27	28	29	30	31															
<b>夜得チケット</b> 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	<h2>休館日</h2>						12:15	姿勢改善ストレッチ	石見 会	9:30	週替わりヨガ~シェイプアップ~	瀬川 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
							13:30	骨盤ヨガ	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	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	リフレッシュ体操&ストレッチ	原田 多	13:45	やさしいシャド-エクササイズ	山田 武			
														19:00	リフレッシュヨガ	石見 多					



2025年5月

# 定期教室・文化教室 開催日程表

発行日  
2025/4/15

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	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)レディース健康体操 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)いきいきマシン! 1回700円			1 10:00-11:30 中級レディースフットサル 川名 メ キッズダンス教室 休講		2 HIPHOPダンス教室 休講	3
4	5	6	7	8	9	10	
控BC:1F控室B・C	10:30-11:45 女性限定レディース健康体操 原田川城 多	9:30-10:45 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	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多		
控B:1F控室B	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	15:00-16:00 いきいきマシン! 原田 控BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多		
控D:1F控室D		初心者レディースフットサル 休講		15:30-17:20 湘南スポーツラボフットサル教室 大場 メ			
11	12	13	14	15	16	17	
大人向け教室	10:30-11:45 女性限定レディース健康体操 原田川城 多	9:30-10:45 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	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多		
子ども向け教室	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	10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいきマシン! 原田 控BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多			
文化教室		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				
		10:00-12:00 レザーでハンドメイド① 原田 控D					
18	19	20	21	22	23	24	
	10:30-11:45 女性限定レディース健康体操 原田川城 多	9:30-10:45 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	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 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	9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控B	15:00-16:00 いきいきマシン! 原田 控BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多			
		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				
		10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ					
25	26	27	28	29	30	31	
休館日		9:30-10:45 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	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多		
		10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武	15:00-16:00 いきいきマシン! 原田 控BC	15:10-17:55 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	15:30-17:20 湘南スポーツラボフットサル教室 大場 メ				