

シンコースポーツ寒川アリーナ

運動

スポーツ

カルチャー

お風呂

(寒川総合体育館)

10/24, 11/28, 12/26
(第4月曜日)

12/29~1/3 (年末年始)

パンフトラック さむかわ

■開業時間 ●10月 9:00~17:00 ●11・12月 9:00~16:00
■利用料金 (町内在住) 高校生以上 500円 中学生200円 小学生以下100円
(1時間) (町外在住) 高校生以上1,000円 中学生400円 小学生以下100円
■利用種目 BMX・MTB・スケートボード・インラインスケート
(ストライダー利用制限有) 詳細はホームページをチェック!

トレーニングルーム

初回講習
随時受付中!

※毎日19時まで

更衣室にシャワーあり・ドライヤー貸出あり
Inbodyでカラダ年齢測定しませんか?
マシンも豊富! パワーラック・ベンチプレス他

■営業時間 9:00~21:00
■利用料金 中学生以上400円
※入った時間から3時間

女性スタッフもいます!

ラウンドフィットネス 好評開催中!!



筋力トレーニングと
有酸素運動を30秒間隔で
交互に行うサーキットトレーニングです。
初めての方は初回講習会を必ず受講してください。
1回お得に使える回数券も販売しています。
詳しい日程など、Webサイトまたは
体育館にお問い合わせください。

健康習慣

60分/200円 ◆初回講習は、40分/200円 18歳以上の男女

10月はLINEクーポンご利用で初回講習無料!

スポーツサウナ

光明神々温泉

■営業時間 (2区分で営業中)
① 11:00~15:30 ② 16:00~20:30
■利用料金
小学生以上一般 600円
町内在住65歳以上の方 400円 ▶ ※要登録
未就学児 無料(タオルなし) ※おむつ不可

●バスタオル
●フェイスタオル
●リンスインシャンプー
●ボディソープ
●泡で出てくる洗顔
●綿棒
●ヘアゴム
●ドライヤー あります

本チラシをご持参の方は100円引きの500円でご利用いただけます!
※一般利用のみ対象 10月31日まで有効

LINE はじめました

こちらから▶



毎月お得な
クーポンを配布!

毎月20日頃
公開!

個人開放・ラウンドフィットネス
利用者を対象とした
ポイントカードも配布中!

教室やサブアリーナ
個人開放などの日程表、休館日など
手軽に情報をGETしましょう!

シンコースポーツ寒川アリーナ

[さむかわ中央公園隣接]

指定管理者:シンコースポーツ・静岡ビル保善共同事業体
〒253-0106 神奈川県高座郡寒川町宮山275番地

TEL. 0467-75-1005

ホームページもご覧ください! <http://samukawa-sougoutaikukan.com/>

寒川総合体育館

検索



自主事業教室紹介

子ども向けの教室など他の教室についてはHPをご覧ください

教室に参加する場合は、レッスンメンバーズカードへの登録が必要です。登録は受付窓口にて行うことができます。

定期教室

1クールの回数が決まっている教室です。

3～6回

●参加費は全て税込価格となっております。教室参加初回に受付窓口にてお支払いください。

やさしい健康体操



■対象
18歳以上の男女
■場所
1F 多目的室
7月は武道場で開催します。
■講師 原田弘子、川城由美子
心も体も健康第一! やさしい体操で運動を無理なく続けましょう。
毎週月曜日 全5回
10:00～11:15 2,750円
10/10・24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・ヨガマット・タオル

シャドーエクササイズ



■対象
18歳以上の男女
■場所
3F 武道場
■講師 山田正美
ボクシングの動きを取り入れたダイエットと持久力補強が目的の本格的なエクササイズです。
毎週火曜日 全6回
10:00～11:00 3,300円
12/27は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

初心者レディースフットサル



■対象
18歳以上の女性
■場所 メインA
■講師 川名竜二
フットサルの基本的な技術の習得ゲーム形式による実践練習です。
全4回 1回参加 990円
毎週火曜日 3,300円
10:00～11:30 定員に達しそうな回は定期支払いの方優先
10/4、12/27は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

やさしいアート



■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 原田弘子
10月は紅葉、11月はさむかわの冬のひまわり畑が題材です。
全3回
3,750円
毎週水曜日 15:00～17:00
11/23、12月は除く
【持ち物】必要な方はエプロン、眼鏡

やさしいマットピラティス



■対象
18歳以上の女性
■場所 1F 多目的室北
■講師 原田弘子、川城由美子
リハビリ目的に開発されたピラティスで、身体に負担を掛けず、インナーマッスルをトレーニングします。
全5回
18:15～19:30 2,750円
11/2・23・30、12/28は除く 1回参加 700円
【持ち物】運動着・ヨガマット又はバスタオル・室内履き・飲み物

ボディシェイプヨガ



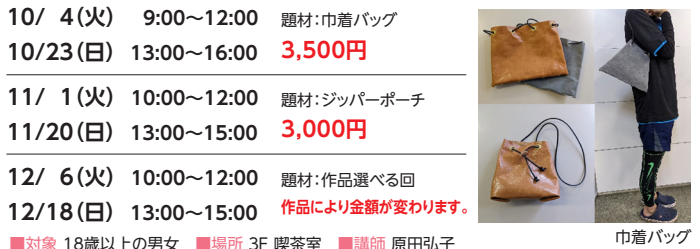
■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 松山成美
1期ごとのテーマに沿ってヨガのポーズでボディメイクを目指しましょう!
全6回 1回参加 700円
毎週木曜日 3,300円
10:45～11:45 11/3・10、12/1は武道場で開催
12/29は除く
【持ち物】ヨガマット又はバスタオル・飲み物・運動着・タオル

1日教室

1回で完成するカルチャー教室です。

※必要な方はエプロンや眼鏡をご持参ください。

レーザーでハンドメイド



10/ 4(火) 9:00～12:00 題材:巾着バッグ
10/23(日) 13:00～16:00 3,500円
11/ 1(火) 10:00～12:00 題材:ジッパーポーチ
11/20(日) 13:00～15:00 3,000円
12/ 6(火) 10:00～12:00 題材:作品選べる回
12/18(日) 13:00～15:00 作品により金額が変わります。
■対象 18歳以上の男女 ■場所 3F 喫茶室 ■講師 原田弘子

デザインランプ教室



10/25(火) 各日2回
12/27(火) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
■対象 10歳以上の男女 ※お子様の場合保護者同伴
■場所 3F 喫茶室 ■講師 山越奈美
題材:4way Light..... 3,200円
題材:デザイングラス..... 3,200円
題材:ソーラーライト..... 3,000円

アートクレイシルバー教室



10/30(日) 13:00～15:00
題材:ドルフィンテールのペンダントトップ
■対象 18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室 ■講師 工藤理恵子 3,000円
年4回開催

大人のクラフト教室



10/12(水) 題材:天然パールのペンダントトップ
11/ 9(水) 題材:ネーム入りミニクリップ
12/14(水) 題材:デコナップビーズのかる〜いピアス
各日 13:00～15:00
■対象 18歳以上の男女
■場所 控室D
■講師 工藤理恵子 2,500円
天然パールのペンダントトップ

自由教室

当日参加型受付窓口にて510円または自由教室回数券1回分で参加できます。

1回:510円

朝ヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 会議室
■講師 石見元美
朝のヨガで身体を目覚めさせ、爽やかに一日のスタートを切りましょう。
毎週月曜日 9:15～10:15
10/10・24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

シェイプアップヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 会議室
■講師 石見元美
ヨガが初めてでも安心して参加できます。毎月のテーマに合わせてシェイプしていきます。
毎週月曜日 10:30～11:30
10/10・24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ピラティス&ストレッチ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 武道場
■講師 原田弘子
かんたんピラティスがメイン。最後はリラックスストレッチでリフレッシュ!
毎週月曜日 13:30～14:30
10/10・24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

寝たままリラYOGA



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 田中華奈子
仰向け、うつ伏せで行うポーズが中心で、つらいポーズや座法が苦手な方におススメのヨガ
毎週月曜日 15:30～16:30
10/24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

カラダをほぐすリラYOGA



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 田中華奈子
深い呼吸とポーズでカラダをすずみずみで伸ばし、深いリラクセスと心地よさを得られるヨガ
毎週月曜日 16:45～17:45
10/24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

コアトレ&ストレッチ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 原田弘子
ストレッチボールで身体のゆがみをとるエクササイズと凝りや張りを和らげるストレッチ。
毎週月曜日 18:15～19:15
10/10・24、11/28、12/26は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ゆらゆらケア



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 山口日登美
季節や気温などによってさまざまな呼吸法にチャレンジ。テーマに沿ってヨガのポーズやストレッチを。
毎週火曜日 10:45～11:45
12/20は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

健康ヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代
ストレッチポールを使ったヨガ。体を柔らかく改善してからヨガのポーズを導入します。
毎週火曜日 15:30～16:30
12/27は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

骨盤ヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 会議室
■講師 石見元美
姿勢改善、ゆがみ調整、むくみ・冷え改善に効果。骨盤底筋トレーニングも行います。
毎週水曜日 13:30～14:30
11/23、12/21・28は除く
【持ち物】ヨガマット、ヨガブロックまたはバスタオル、筆記用具、飲み物・タオル

美トレ!



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美
毎月同じプログラムでトレーニングの効果を見ていきます。最後はストレッチ!
毎週木曜日 9:30～10:30
11/10、12/1・29は除く 11/3は武道場で開催
【持ち物】運動着・飲み物・タオル・ヨガマット

エンジョイエアロ&のびのびストレッチ



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美
ステップの組み合わせを楽しみながらのアツという間のレッスンです。
毎週木曜日 12:15～13:15
11/3・10、12/1・29は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル・ヨガマット

リフレッシュ体操&ストレッチ



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 原田弘子
曲に合わせて、簡単な筋力トレーニングを行い、最後にリラクセスストレッチを行います。
毎週木曜日 13:30～14:30
11/3・10、12/1・29は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル・ヨガマット

週替わりヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美
1,3週目 骨盤調整 2,4週目 肩甲骨
毎週木曜日 16:30～17:30
10/13、12/29は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

パワーヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美
筋トレ・体幹トレーニングとしてヨガを始めませんか?初めての方も大歓迎!
毎週金曜日 12:15～13:15
11/4・18・25、12/30は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

かんたんエアロ&のびのびストレッチ



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美
前半は簡単なステップで体を動かし、後半はストレッチで体をほぐします。
毎週金曜日 13:30～14:30
11/4・18・25、12/30は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

健康ヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代
ストレッチポールを使ったヨガ。体を柔らかく改善してからヨガのポーズを導入します。
毎週金曜日 15:30～16:30
12/30は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ステップ&ストレッチ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美
ステップメインの回とステップと筋トレをす回を週替わりで。後半はストレッチを。
毎週金曜日 18:00～19:00
10/14、11/18・25、12/30は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル・室内履き

リフレッシュヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 1F 多目的室
■講師 石見元美
パワーとリラクセスの組合せ。週末に向けて体も心もリフレッシュ!
毎週金曜日 19:15～20:15
10/14、11/18・25、12/30は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

特別教室

当日参加型受付窓口にて1,020円または自由教室回数券2回分で参加できます。

1回:1,020円

けいらくヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美
東洋医学に基づき末病のために季節にあった経絡に気を流します。
毎週土曜日 9:30～10:30
10/15、12/31は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

Let's 美BODY



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 石見元美
自重による筋力トレーニングとストレッチでレッツ美ボディ!
毎週土曜日 10:45～11:45
10/15、12/31は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

サタデーエアロビクス



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代
ダンス系と格闘技系、2種類の有酸素運動で週末に楽しくシェイプアップしていただくクラス
毎週土曜日 12:15～13:15
12/24、12/31は除く
【持ち物】運動着・室内履き・飲み物・タオル

身体改善エクササイズ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 鈴木和代
身体のゆがみや骨盤底筋のゆるみが気になる方にお勧め!
毎週土曜日 13:30～14:30
12/24、12/31は除く
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

朝のお目覚めパワー・ヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美
朝のヨガとされている太陽礼拝を取り入れた立ちポーズがメイン
毎週日曜日 9:30～10:30
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル

ベーシックヨガ



■対象
18歳以上の男女
■場所 3F 喫茶室
■講師 山口日登美
ヨガの基礎ポーズを中心にこなすクラス。ゆっくりなテンポで進めていきます。
毎週日曜日 10:45～11:45
【持ち物】運動着・ヨガマット・飲み物・タオル