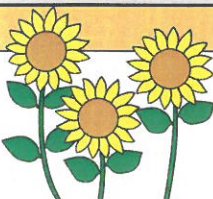
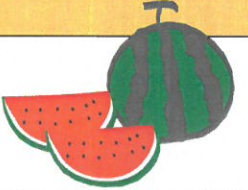


2022年 8月

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
	9:00~15:00	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	15:00~20:00
	 初回講習	 初回講習 	 初回講習 	 初回講習  ×16:00~18:00×	 初回講習	
7	8	9	10	11	12	13
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
14	15	16	17	18	19	20
13:00~20:00	9:00~17:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	16:00~20:00
	 初回講習	 初回  講習 	 初回講習 	 初回講習 	 初回講習	
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
21	22	23	24	25	26	27
13:00~20:00	 休館日	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	15:00~20:00
				×16:00~18:00×	×15:00~17:00×	
28	29	30	31			★初回講習時間★
16:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	9:00~20:00			 12:20~13:00
	 初回講習	 初回  講習 	 初回  講習 			 17:20~18:00
		×15:00~17:00×				 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。

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3階喫茶室です。

×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。



発行日

2022/7/29

日曜日				月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日					
講師 石見元美 原田弘子 田中華奈子 山口日登美 鈴木和代				1				2				3				4				5				6					
				朝ヨガ 休講				10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ！	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫		
				シェイプアップヨガ 休講				15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫		
				ピラティス 休講												13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫		
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫									16:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	喫	13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫		
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫													19:15	リフレッシュヨガ	石見	多						
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																						
7				8				9				10				11				12				13					
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ！	石見	多	パワーヨガ 休講				けいらくヨガ 休講					
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	かんたんエアロ 休講				Let's美BODY 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	健康ヨガ 休講				サタデーエアロ 休講					
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫									16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	ステップ&ストレッチ 休講				身体改善 休講					
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫													リフレッシュヨガ 休講									
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																						
14				15				16				17				18				19				20					
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ！	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	けいらくヨガ	石見	喫		
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫					12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	13:30	かんたんエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	10:45	Let's美BODY	石見	喫		
				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	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	サタデーエアロ 休講					
				寝たままリラYOGA 休講												16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	18:00	ステップ &ストレッチ	石見	喫	身体改善 休講					
				カラダをほぐすリラYOGA 休講																19:15	リフレッシュヨガ	石見	多						
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																						
21				22				23				24				25				26				27					
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	休館日				10:45	ゆらゆらケア	山口	多	13:30	骨盤ヨガ	石見	会	9:30	美トレ！	石見	多	パワーヨガ 休講				9:30	けいらくヨガ	石見	喫		
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫					15:30	健康ヨガ	鈴木	喫							12:15	エンジョイエアロ &のびのびストレッチ	石見	多	かんたんエアロ 休講				10:45	Let's美BODY	石見	喫
																		13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫	12:15	サタデー エアロビクス	鈴木	喫
																		16:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	喫	ステップ&ストレッチ 休講				13:30	身体改善 エクササイズ	鈴木	喫
																							リフレッシュヨガ 休講						
28				29				30				31				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) 自由教室:1時間で510円または回数券1回分 特別教室:1時間で1,020円または回数券2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、ヨガマットや室内履き👣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。 ※土日開講の6教室は特別教室です。													
9:30	朝のお目覚め パワーヨガ	山口	喫	9:15	朝ヨガ	石見	会	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	骨盤ヨガ 休講																	
10:45	ベーシックヨガ	山口	喫	10:30	シェイプアップヨガ	石見	会	15:30	健康ヨガ	鈴木	喫																		
				13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武																						
				15:30	寝たまま リラ YOGA	田中	喫																						
				16:45	カラダをほぐす リラ YOGA	田中	喫																						
				18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	喫																						
												各室場(定員) 多:1F多目的室(30名) 会:3F会議室(25名) 武:3F武道場(30名) 喫:3F喫茶室(10名)																	

2022年8月

定期教室・1日教室 開催日程表

発行日
2022/7/15

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	1				2				3				4				5				6						
メ:メインアリーナA	やさしい健康体操 休講				9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田	喫	レディースフットサル 休講				16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	樺島	多							
多:1F多目的室	バスケスクール 休講				シャドーエクササイズ 休講				13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	多	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	樺島	多							
武:3F武道場					レディースフットサル 休講				フットサル教室 休講				バスケスクール 休講														
喫:3F喫茶室					10:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田	喫	18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多															
7	8				9				10				11				12				13						
	10:00-11:15	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	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田	喫	レディースフットサル 休講				16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	樺島	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	シャドーエクササイズ 休講				13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	多	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	樺島	多							
					レディースフットサル 休講				15:10-17:50	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ	バスケスクール 休講														
									18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多															
14	15				16				17				18				19				20						
	10:00-11:15	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	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田	喫	レディースフットサル 休講				16:15-17:20	初級HIPHOPダンス	樺島	多	13:00-15:00	アートクレイ シルバー教室	工藤	喫			
	バスケスクール 休講				シャドーエクササイズ 休講				13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	多	17:25-18:35	中級HIPHOPダンス	樺島	多							
					レディースフットサル 休講				フットサル教室 休講				バスケスクール 休講														
									18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多															
21	22				23				24				25				26				27						
	休館日				9:30-10:30	リラックスヨガ	松山	多	09:30-11:30	やさしいアート教室	原田	喫	レディースフットサル 休講				初級HIPHOPダンス 休講										
					シャドーエクササイズ 休講				13:00-14:15	いきいき健康体操	原田	喫	10:45-11:45	ボディシェイプヨガ	松山	多	中級HIPHOPダンス 休講										
					レディースフットサル 休講				15:10-17:50	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	大野	メ											
					10:00-12:00	デザインランプ教室 ①	山越	喫	18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多															
					13:00-15:00	デザインランプ教室 ②	山越	喫																			
28	29				30				31				定期教室は基本的に1期ごとの定期支払でご参加できます。 ＼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 (水)やさしいマットピラティス 1回700円 (木)中級レディースフットサル 1回990円 (木)ボディシェイプヨガ 1回700円 1日教室は1回で作品が完成する文化教室です。														
13:00-15:00	レザーで ハンドメイド②	原田	喫	10:00-11:15	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	やさしいアート教室 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	シャドーエクササイズ 休講				いきいき健康体操 休講															
								レディースフットサル 休講				15:10-17:50													湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ
									18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城	多															



