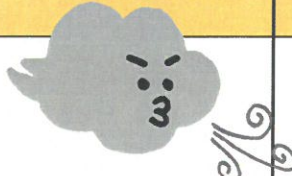
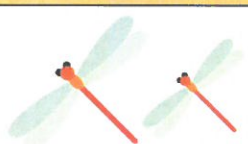


2022年 9月

## 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             |
|                                                                                  |                                                                                         |                                                                                   |             | 9:00~20:00                | 9:00~15:00 | 15:00~20:00   |
|                                                                                  |                                                                                         |                                                                                   |             | ☀ 初回講習 🌙<br>×16:00~18:00× | ☀ 初回講習     |               |
| 4                                                                                | 5                                                                                       | 6                                                                                 | 7           | 8                         | 9          | 10            |
| 13:00~20:00                                                                      | 9:00~15:00                                                                              | 17:00~20:00                                                                       | 15:00~20:00 | 9:00~20:00                | 9:00~15:00 | 15:00~20:00   |
|                                                                                  |                                                                                         |                                                                                   |             | ×16:00~18:00×             |            |               |
| 11                                                                               | 12                                                                                      | 13                                                                                | 14          | 15                        | 16         | 17            |
| 13:00~20:00                                                                      | 9:00~15:00                                                                              | 9:00~20:00                                                                        | 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 🌙                  | ☀ 初回講習     |               |
|                                                                                  |                                                                                         | ×15:00~17:00×                                                                     |             | ×16:00~18:00×             |            |               |
| 18                                                                               | 19                                                                                      | 20                                                                                | 21          | 22                        | 23         | 24            |
| 13:00~20:00                                                                      | 9:00~15:00                                                                              | 9:00~20:00                                                                        | 15:00~20:00 | 9:00~20:00                | 9:00~20:00 | 15:00~20:00   |
|                                                                                  |                                                                                         |                                                                                   |             | ☆ペアの日イベント☆                |            |               |
|                                                                                  |                                                                                         | ×15:00~17:00×                                                                     |             | ×16:00~18:00×             |            |               |
| 25                                                                               | 26                                                                                      | 27                                                                                | 28          | 29                        | 30         | ★初回講習時間★      |
| 16:00~20:00                                                                      |  休館日 | 17:00~20:00                                                                       | 15:00~20:00 | 9:00~20:00                | 9:00~15:00 | ☀ 12:20~13:00 |
|                                                                                  |                                                                                         | 🌿 初回講習 🌙                                                                          | 🌿 初回講習 🌙    | ☀ 初回 🌿 講習 🌙               | ☀ 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



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。

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♪

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。





2022年9月

## 自由教室・特別教室 開催日程表

発行日

2022/8/15

| 日曜日                                              |                 |    |   | 月曜日                                                                                                                                                                                                         |                    |    |   | 火曜日   |        |    |   | 水曜日                                                                      |                    |    |   | 木曜日       |                        |    |       | 金曜日           |                        |    |   | 土曜日   |                       |    |   |       |                |    |   |
|--------------------------------------------------|-----------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|---|-------|--------|----|---|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|---|-----------|------------------------|----|-------|---------------|------------------------|----|---|-------|-----------------------|----|---|-------|----------------|----|---|
| 講師<br><br>石見元美<br>原田弘子<br>田中華奈子<br>山口日登美<br>鈴木和代 |                 |    |   | 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)<br>自由教室:1時間で510円または回数券1回分<br>特別教室:1時間で1,020円または回数券2回分<br>5回分の回数券は1枚2,000円で販売しています。<br>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。<br>※開始時間/教室名/担当講師/会場 の順で表示しています。<br>※土日開講の6教室は特別教室です。 |                    |    |   |       |        |    |   | 各室場(定員)<br>多:1F多目的室(30名)<br>会:3F会議室(25名)<br>武:3F武道場(30名)<br>喫:3F喫茶室(10名) |                    |    |   |           |                        |    |       | 1             |                        |    |   | 2     |                       |    |   | 3     |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       | 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 |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       | 12:15         | エンジョイエアロ<br>&のびのびストレッチ | 石見 | 多 | 13:30 | かんたんエアロ<br>&のびのびストレッチ | 石見 | 多 | 10:45 | Let's美BODY     | 石見 | 喫 |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       | 13:30         | リフレッシュ体操<br>&ストレッチ     | 原田 | 多 | 15:30 | 健康ヨガ                  | 鈴木 | 喫 | 12:15 | サタデー<br>エアロビクス | 鈴木 | 喫 |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       | 16:30         | 週替わりヨガ<br>肩甲骨ヨガ        | 山口 | 喫 | 18:00 | ステップ<br>&ストレッチ        | 石見 | 喫 | 13:30 | 身体改善<br>エクササイズ | 鈴木 | 喫 |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       |               |                        |    |   | 19:15 | リフレッシュヨガ              | 石見 | 多 |       |                |    |   |
| 4                                                |                 |    |   | 5                                                                                                                                                                                                           |                    |    |   | 6     |        |    |   | 7                                                                        |                    |    |   | 8         |                        |    |       | 9             |                        |    |   | 10    |                       |    |   |       |                |    |   |
| 9:30                                             | 朝のお目覚め<br>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<br>&のびのびストレッチ | 石見 | 多     | 13:30         | かんたんエアロ<br>&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<br>&ストレッチ    | 原田 | 武 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 13:30     | リフレッシュ体操<br>&ストレッチ     | 原田 | 多     | 15:30         | 健康ヨガ                   | 鈴木 | 喫 | 12:15 | サタデー<br>エアロビクス        | 鈴木 | 喫 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | 15:30                                                                                                                                                                                                       | 寝たまま<br>リラ YOGA    | 田中 | 喫 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 16:30     | 週替わりヨガ<br>骨盤調整ヨガ       | 山口 | 喫     | 18:00         | ステップ<br>&ストレッチ         | 石見 | 喫 | 13:30 | 身体改善<br>エクササイズ        | 鈴木 | 喫 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | 16:45                                                                                                                                                                                                       | カラダをほぐす<br>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 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       |               |                        |    |   |       |                       |    |   |       |                |    |   |
| 11                                               |                 |    |   | 12                                                                                                                                                                                                          |                    |    |   | 13    |        |    |   | 14                                                                       |                    |    |   | 15        |                        |    |       | 16            |                        |    |   | 17    |                       |    |   |       |                |    |   |
| 9:30                                             | 朝のお目覚め<br>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<br>&のびのびストレッチ | 石見 | 多     | 13:30         | かんたんエアロ<br>&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<br>&ストレッチ    | 原田 | 武 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 13:30     | リフレッシュ体操<br>&ストレッチ     | 原田 | 多     | 15:30         | 健康ヨガ                   | 鈴木 | 喫 | 12:15 | サタデー<br>エアロビクス        | 鈴木 | 喫 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | 15:30                                                                                                                                                                                                       | 寝たまま<br>リラ YOGA    | 田中 | 喫 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 16:30     | 週替わりヨガ<br>肩甲骨ヨガ        | 山口 | 喫     | 18:00         | ステップ<br>&ストレッチ         | 石見 | 喫 | 13:30 | 身体改善<br>エクササイズ        | 鈴木 | 喫 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | 16:45                                                                                                                                                                                                       | カラダをほぐす<br>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 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       |               |                        |    |   |       |                       |    |   |       |                |    |   |
| 18                                               |                 |    |   | 19                                                                                                                                                                                                          |                    |    |   | 20    |        |    |   | 21                                                                       |                    |    |   | 22        |                        |    |       | 23            |                        |    |   | 24    |                       |    |   |       |                |    |   |
| 9:30                                             | 朝のお目覚め<br>パワーヨガ | 山口 | 喫 | 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     | 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 | 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<br>&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 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | ピラティス&ストレッチ 休講                                                                                                                                                                                              |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 13:30     | リフレッシュ体操<br>&ストレッチ     | 原田 | 多     | 健康ヨガ 休講       |                        |    |   | 12:15 | サタデー<br>エアロビクス        | 鈴木 | 喫 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | 15:30                                                                                                                                                                                                       | 寝たまま<br>リラ YOGA    | 田中 | 喫 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 16:30     | 週替わりヨガ<br>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<br>エクササイズ        | 鈴木 | 喫 |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   | 16:45                                                                                                                                                                                                       | カラダをほぐす<br>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 |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    |       |               |                        |    |   |       |                       |    |   |       |                |    |   |
| 25                                               |                 |    |   | 26                                                                                                                                                                                                          |                    |    |   | 27    |        |    |   | 28                                                                       |                    |    |   | 29        |                        |    |       | 30            |                        |    |   |       |                       |    |   |       |                |    |   |
| 9:30                                             | 朝のお目覚め<br>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     | 12:15         | パワーヨガ                  | 石見 | 多 |       |                       |    |   |       |                |    |   |
| 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<br>&のびのびストレッチ | 石見 | 多     | 13:30         | かんたんエアロ<br>&のびのびストレッチ  | 石見 | 多 |       |                       |    |   |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   | 13:30                                                                    | リフレッシュ体操<br>&ストレッチ | 原田 | 多 | 15:30     | 健康ヨガ                   | 鈴木 | 喫     |               |                        |    |   |       |                       |    |   |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   | 週替わりヨガ 休講 |                        |    |       | 18:00         | ステップ<br>&ストレッチ         | 石見 | 喫 |       |                       |    |   |       |                |    |   |
|                                                  |                 |    |   |                                                                                                                                                                                                             |                    |    |   |       |        |    |   |                                                                          |                    |    |   |           |                        |    | 19:15 | リフレッシュヨガ      | 石見                     | 多  |   |       |                       |    |   |       |                |    |   |



## 開催日程表

2022/8/15

| 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／<br>メ:メインアリーナA<br><br>多:1F多目的室<br><br>武:3F武道場<br><br>喫:3F喫茶室              |  |  |  | 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。<br>＼1回払いで参加できる定期教室／<br>(火)初心者レディースフットサル 1回990円<br>(水)やさしいマットピラティス 1回700円<br>(木)中級レディースフットサル 1回990円<br>(木)ボディシェイプヨガ 1回700円 |  |                              |  |               |   |                   |  | 1日教室は1回で<br>作品が完成する<br>文化教室です。 |   |              |   | 1                   |   |                     |             | 2                |             |                              |           | 3                            |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  | レディースフットサル 休講 |   |                   |  |                                |   |              |   | 16:15-17:20         |   | 初級HIPHOPダンス         |             | 榊島               | 多           |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  | 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      |             | 榊島                           | 多         |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  | バスケスクール 休講    |   |                   |  |                                |   |              |   |                     |   |                     |             |                  |             |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  |               |   |                   |  |                                |   |              |   |                     |   |                     |             |                  |             |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
| 4                                                                                 |  |  |  | 5                                                                                                                                                     |  |                              |  | 6             |   |                   |  | 7                              |   |              |   | 8                   |   |                     |             | 9                |             |                              |           | 10                           |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  | 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        |   |                     |             | 10:00-11:30      |             | 中級<br>レディースフットサル             |           | 川名                           | メ              | 16:15-17:20 |             | 初級HIPHOPダンス |             | 榊島 | 多  |   |  |
|                                                                                   |  |  |  | 15:30-20:45                                                                                                                                           |  | 湘南バスケットボールラボ<br>バスケットボールスクール |  | 石杜            | メ | 10:00-11:00       |  | シャドー<br>エクササイズ                 |   | 山田夏海         | 武 | 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 |    | 榊島 | 多 |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  |               |   | 10:00-11:30       |  | 初心者<br>レディースフットサル              |   | 川名           | メ | 15:10-17:50         |   | 湘南スポーツラボ<br>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<br>バスケットボールスクール |                | 大野          | メ           |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  |               |   | 10:00-12:00       |  | レザーで<br>ハンドメイド①                |   | 原田喫          |   | 18:15-19:30         |   | やさしい<br>マットピラティス    |             | 原田川城             | 多           |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
| 11                                                                                |  |  |  | 12                                                                                                                                                    |  |                              |  | 13            |   |                   |  | 14                             |   |              |   | 15                  |   |                     |             | 16               |             |                              |           | 17                           |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|  |  |  |  | 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        |   |                     |             | 10:00-11:30      |             | 中級<br>レディースフットサル             |           | 川名                           | メ              | 16:15-17:20 |             | 初級HIPHOPダンス |             | 榊島 | 多  |   |  |
|                                                                                   |  |  |  | 15:30-20:45                                                                                                                                           |  | 湘南バスケットボールラボ<br>バスケットボールスクール |  | 石杜            | メ | 10:00-11:00       |  | シャドー<br>エクササイズ                 |   | 山田夏海         | 武 | 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 |    | 榊島 | 多 |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  |               |   | 10:00-11:30       |  | 初心者<br>レディースフットサル              |   | 川名           | メ | 15:10-17:50         |   | 湘南スポーツラボ<br>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<br>バスケットボールスクール |                | 大野          | メ           |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  |               |   |                   |  |                                |   |              |   |                     |   | 18:15-19:30         |             | やさしい<br>マットピラティス |             | 原田川城                         | 多         |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
| 18                                                                                |  |  |  | 19                                                                                                                                                    |  |                              |  | 20            |   |                   |  | 21                             |   |              |   | 22                  |   |                     |             | 23               |             |                              |           | 24                           |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  | やさしい健康体操 休講                                                                                                                                           |  |                              |  | 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 |   |                     |   | 10:00-11:30         |             | 中級<br>レディースフットサル |             | 川名                           | メ         | 初級HIPHOPダンス 休講               |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  | バスケスクール 休講                                                                                                                                            |  |                              |  | 10:00-11:00   |   | シャドー<br>エクササイズ    |  | 山田夏海                           | 武 | 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 |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  | 10:00-11:30   |   | 初心者<br>レディースフットサル |  | 川名                             | メ | 15:10-17:50  |   | 湘南スポーツラボ<br>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<br>バスケットボールスクール |           | 大野                           | メ              |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |                              |  |               |   |                   |  |                                |   | 18:15-19:30  |   | やさしい<br>マットピラティス    |   | 原田川城                | 多           |                  |             |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
| 25                                                                                |  |  |  | 26                                                                                                                                                    |  |                              |  | 27            |   |                   |  | 28                             |   |              |   | 29                  |   |                     |             | 30               |             |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
| 13:00-15:00                                                                       |  |  |  | レザーで<br>ハンドメイド②                                                                                                                                       |  | 原田喫                          |  | 休館日           |   | 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        |   |                     |             | 10:00-11:30      |             | 中級<br>レディースフットサル             |           | 川名                           | メ              | 16:15-17:20 |             | 初級HIPHOPダンス |             | 榊島 | 多  |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  | 10:00-11:00                  |  |               |   | シャドー<br>エクササイズ    |  | 山田夏海                           | 武 | 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 |             | 榊島          | 多  |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  | 10:00-11:30                  |  |               |   | 初心者<br>レディースフットサル |  | 川名                             | メ | 15:10-17:50  |   | 湘南スポーツラボ<br>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<br>バスケットボールスクール |           | 大野                           | メ              |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  | 10:00-12:00                  |  |               |   | デザインランブ教室<br>①    |  | 山越                             | 喫 | 18:15-19:30  |   | やさしい<br>マットピラティス    |   | 原田川城                | 多           |                  |             |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |
|                                                                                   |  |  |  |                                                                                                                                                       |  | 13:00-15:00                  |  |               |   | デザインランブ教室<br>②    |  | 山越                             | 喫 |              |   |                     |   |                     |             |                  |             |                              |           |                              |                |             |             |             |             |    |    |   |  |