

月曜日 定期教室 10:30-11:45

やさしい健康体操

1期 5回 2,750円 (税込み) 1回参加700円

期	開催日				
1	4/3 武道場	4/10 武道場	4/17	5/1	5/8
2	5/15	5/29	6/5	6/12	6/19
3	7/3	7/10	7/17 武道場	7/31	8/7
4	8/14	8/21	9/4	9/11	9/18 武道場
5	10/2	10/16	10/30	11/6	11/13
6	11/20	12/4	12/11	12/18	1/8
7	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19
8	3/4	3/11	3/18	3回1,650円	

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。
呼吸を意識した筋力トレーニングとリラック
スストレッチで全身を整えます。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続申し込みは、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F 多目的室
定員 30名
対象 18歳以上の男女
講師 原田弘子・川城由美子
持ち物 ヨガマット
(なければバスタオル)
室内シューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



LINE



Twitter



Instagram

火曜日 定期教室 9:30-10:30

リラックスヨガ

1期 5回 2,750円 (税込み) 1回参加700円

期	開催日				
1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2
2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6
3	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
4	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15
5	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19
6	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24
7	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28
8	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9
9	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20
10	2/27	3/5	3/12	3/19	3/26

心と体を整えるヨガのポーズ、
生命力や活力の能力をあげる呼吸法を取り入れ、
心身の緊張をほぐし心身のバランスを整えていきま
す。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続申し込みは、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F 多目的室
定員 30名
対象 18歳以上の男女
講師 松山成美
持ち物 ヨガマット
(なければバスタオル)
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



LINE



Twitter



Instagram

2023年度年間開催予定表 2023/2/21現在

火曜日 定期教室 10:00-11:00

シャドーエクササイズ

1期 6回 3,300円 (税込み) 1回参加700円

期	開催日					
1	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9
2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20
3	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1
4	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12
5	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24
6	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5
7	12/19	12/26	2回1,100円 空調工事のため1,2月開催なし			
8	3/5	3/12	3/19	3/26	4回2,200円	

初級者・中級者向け！

音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズをします！

ダイエットや持久力補強におすすめ。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続申し込みは、出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 3F 武道場
定員 50名
対象 18歳以上の男女
講師 山田正美(サウスウィンズ)
持ち物 室内シューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



LINE



Twitter



Instagram

#運動を始めたい方 #楽しく運動したい方 #ダイエットに

シンコースポーツ寒川アリーナ Tel.0467-75-1005

火曜日 定期教室 10:00-11:30 初心者

レディースフットサル

1期 4回 3,300円 (税込み) 1回参加 990円

期	開催日			
1	4/11	4/25	5/9	5/16
2	5/23	5/30	6/6	6/13
3	6/20	6/27	7/4	7/11
4	7/18	8/8	8/22	8/29
5	9/12	9/19	9/26	3回 2,475円
6	11/14	11/21	12/19	3回 2,475円
7	1/9	1/16	1/23	1/30
8	2/6	2/13	2/20	2/27
9	3/5	3/12	3/19	3回 2,475円

基本的な技術の習得を
ゲーム形式の実戦練習で身につけましょう。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA

定員 20名

※定期払いの方が優先となります
※1回参加の方は開催日毎の先着と
させていただきます定員に達し次第
締め切ります

対象 18歳以上の女性

講師 川名(湘南フットサルクラブ)

持ち物 フットサルシューズ

運動できる服装

飲み物・タオル



HP



LINE



Twitter



Instagram

水曜日 定期教室 10:45-11:45

いきいき健康体操

1期 4回 **2,200円** (税込み) 1回参加700円

期	開催日				
2	5/3	5/17	5/24	5/31	-
3	6/7	6/14	6/21	6/28	-
4	7/5	7/12	7/19	7/26	-
5	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30
	5回 2,750円				
6	9/6	9/13	9/20	9/27	-
7	10/4	10/11	10/18	10/25	-
8	11/1	11/8	11/15	11/22	-
9	11/29	12/6	12/13	12/27	-
10	1/10	1/17	2/7	2/14	-
11	2/21	2/28	3/6	3/13	3/20
	5回 2,750円				

貯筋運動・ストレッチを中心に、
口腔ケア・脳トレ・リズム体操
などを行います。

#健康運動指導士の教室

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F多目的室
定員 20名
対象 18歳以上の健康な男女
講師 原田弘子
持ち物 ヨガマット
 (なければバスタオル)
 室内シューズ
 運動できる服装
 飲み物・タオル



HP



LINE



Twitter



Instagram

水曜日 定期教室 15:00-16:00 いきいきマシーン！

1期 4回 **2,200円** (税込み) 1回参加700円

期	開催日			
2	5/17	5/24	5/31	3回 1,650円
3	6/7	6/14	6/21	6/28
4	7/5	7/12	7/19	7/26
5	8/9	8/23	8/30	3回 1,650円
6	9/6	9/13	9/20	9/27
7	10/4	10/18	2回 1,100円	
8	11/1	11/15	11/22	3回 1,650円
9	12/6	12/20	2回 1,100円	
10	1/10	1/17	1/24	1/31
11	2/7	2/14	2/21	2/28
12	3/6	3/27	2回 1,100円	

簡単なマシンでの筋トレを中心に、
貯金運動・口腔ケア・脳トレ・リズム体操
などを行います。

#健康運動指導士の教室

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F控室C,D
定員 10名
対象 18歳以上の健康な男女
講師 原田弘子
持ち物 室内シューズ
 運動できる服装
 飲み物・タオル



HP



LINE



Twitter



Instagram

木曜日 定期教室 10:00-11:30

中級レディースフットサル

1期 4回 3,300円 (税込み) 1回参加 990円

期	開催日			
1	4/6	4/13	4/20	4/27
2	5/11	5/18	5/25	6/1
3	6/8	6/15	6/22	6/29
4	7/6	7/13	7/20	8/10
5	8/24	8/31	9/14	9/21
6	9/28	10/5	10/19	11/2
7	11/16	12/7	12/21	3回 2,475円
8	1/11	1/18	1/25	3回 2,475円
9	2/1	2/8	2/15	2/22
10	2/29	3/7	3/14	3/21

フットサル技術の向上を目的に ゲーム形式の実戦練習を行います。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 1F メインアリーナA
定員 20名
対象 18歳以上の女性
講師 川名(湘南フットサルクラブ)
持ち物 フットサルシューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram

金曜日 定期教室 13:45-14:45

初級シャドーエクササイズ

1期 6回 3,300円 (税込み) 1回参加700円

期	開催日					
1	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
2	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
3	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11	8/18
4	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29
5	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3	11/10
6	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	5回 2,750 円
7	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	5回 2,750 円

初心者・初級者向け！

音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズをします！

ダイエットや持久力補強におすすめ。

定期教室注意事項

▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の継続希望欄に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
 - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

▷教室情報

会場 3F 武道場
定員 50名
対象 18歳以上の男女
講師 山田(サウスウィングス)
持ち物 室内シューズ
運動できる服装
飲み物・タオル



HP



Twitter



Instagram