

2023年 1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	7
休館日 	休館日 	休館日 	12:00~20:00 ☀ 初回 講習 ☾	9:00~20:00 ☀ 初回講習 ☾ ×16:00~18:00×	9:00~17:00 ☀ 初回講習	13:00~20:00
8	9	10	11	12	13	14
13:00~20:00	9:00~15:00	9:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	13:00~20:00
		×15:00~17:00×		×16:00~18:00×		
15	16	17	18	19	20	21
13:00~20:00	9:00~15:00 ☀ 初回講習	17:00~20:00 ☀ 初回講習 ☾	15:00~20:00 ☀ 初回講習 ☾	9:00~20:00 ☀ 初回講習 ☾ ×16:00~18:00×	9:00~15:00 ☀ 初回講習	15:00~20:00
22	23	24	25	26	27	28
17:00~20:00 ☆ペアの日イベント☆	休館日 	17:00~20:00	15:00~20:00	9:00~20:00 ×16:00~18:00×	9:00~15:00	15:00~20:00
29	30	31	Happy New Year			★初回講習時間★
13:00~20:00	9:00~15:00 ☀ 初回講習	9:00~20:00 ☀ 初回 講習 ☾				☀ 12:20~13:00
		×15:00~17:00×				☀ 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（ジーンズは不可）、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。



2023年1月

自由教室・特別教室 開催日程表

発行日

2022/12/23

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	7
休館日	休館日	休館日	骨盤ヨガ 休講	9:30 美トレ！ 石見 多 12:15 エンジョイエアロ &のびのびストレッチ 石見 多 13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ &のびのびストレッチ 石見 多	9:30 けいらくヨガ 石見 喫 10:45 Let's美BODY 石見 喫
		【講師】 石見元美 原田弘子 田中華奈子 山口日登美 鈴木和代		健康ヨガ 休講	健康ヨガ 休講	サタデーエアロ 休講
				過替わりヨガ 休講	18:00 ステップ &ストレッチ 石見 喫 19:15 リフレッシュヨガ 石見 多	身体改善 休講
8	9	10	11	12	13	14
9:30 朝のお目覚め パワーヨガ 山口 喫 10:45 ベーシックヨガ 山口 喫	9:15 朝ヨガ 石見 会 10:30 シェイプアップヨガ 石見 会 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	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 15:30 健康ヨガ 鈴木 喫	13:30 骨盤ヨガ 石見 会	9:30 美トレ！ 石見 多 12:15 エンジョイエアロ &のびのびストレッチ 石見 多 13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多 16:30 過替わりヨガ 骨盤調整ヨガ 山口 喫	12:15 パワーヨガ 休講 かんたんエアロ 休講 15:30 健康ヨガ 鈴木 喫 18:00 ステップ &ストレッチ 石見 喫 リフレッシュヨガ 休講	9:30 けいらくヨガ 石見 喫 10:45 Let's美BODY 石見 喫 サタデーエアロ 休講 身体改善 休講
15	16	17	18	19	20	21
9:30 朝のお目覚め パワーヨガ 山口 喫 10:45 ベーシックヨガ 山口 喫	9:15 朝ヨガ 石見 会 10:30 シェイプアップヨガ 石見 会 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	ゆらゆらケア 休講 15:30 健康ヨガ 鈴木 喫	13:30 骨盤ヨガ 石見 会	9:30 美トレ！ 石見 武 エンジョイエアロ 休講 リフレッシュ体操 休講 16:30 過替わりヨガ 肩甲骨ヨガ 山口 喫	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ &のびのびストレッチ 石見 多 15:30 健康ヨガ 鈴木 喫 18:00 ステップ &ストレッチ 石見 喫 19:15 リフレッシュヨガ 石見 多	9:30 けいらくヨガ 石見 喫 10:45 Let's美BODY 石見 喫 12:15 サタデー エアロピクス 鈴木 喫 13:30 身体改善 エクササイズ 鈴木 喫
22	23	24	25	26	27	28
9:30 朝のお目覚め パワーヨガ 山口 喫 10:45 ベーシックヨガ 山口 喫	休館日	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 15:30 健康ヨガ 鈴木 喫	13:30 骨盤ヨガ 石見 会	9:30 美トレ！ 石見 武 エンジョイエアロ 休講 リフレッシュ体操 休講 16:30 過替わりヨガ 骨盤調整ヨガ 山口 喫	12:15 パワーヨガ 休講 かんたんエアロ 休講 15:30 健康ヨガ 鈴木 喫 18:00 ステップ &ストレッチ 石見 喫 リフレッシュヨガ 休講	9:30 けいらくヨガ 石見 喫 10:45 Let's美BODY 石見 喫 12:15 サタデー エアロピクス 鈴木 喫 13:30 身体改善 エクササイズ 鈴木 喫
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。 ※土日開講の6教室は特別教室です。 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。 			
9:30 朝のお目覚め パワーヨガ 山口 喫 10:45 ベーシックヨガ 山口 喫	9:15 朝ヨガ 石見 会 10:30 シェイプアップヨガ 石見 会 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	10:45 ゆらゆらケア 山口 多 15:30 健康ヨガ 鈴木 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）



定期教室・1日教室 開催日程表

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	7						
休館日	休館日	休館日 	やさしいアート教室 休講		レディースフットサル 休講							
			いきいき健康体操 休講		10:45-11:45	ボディシェイプヨガ 松山 多						
			フットサル教室 休講		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						
			18:15-19:30	やさしい マットピラティス	原田 川城 多	15:30-17:50	キッズダンス教室 Llon 多					
8	9	10	11	12	13	14						
	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	9:00-12:00	アクリル絵の具で 千支を塗ろう 原田 喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル 川名 メ	HIPHOPダンス教室 休講			
	バスケスクール 休講		10:00-11:00	シャドー 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				
			10:00-11:30	初心者 レディースフットサル 川名 メ	13:00-15:00	大人のクラフト教室 工藤 控D	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				
					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	キッズダンス教室 Llon 多				
					18:15-19:30	やさしい マットピラティス 原田 川城 多						
15	16	17	18	19	20	21						
1日教室は1回で 作品が完成する 文化教室です。	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 レディースフットサル 川名 メ	16:15-18:35	HIPHOPダンス教室 Llon 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	10:00-11:00	シャドー 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 武				
			10:00-11:30	初心者 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 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				
			9:00-12:00	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	キッズダンス教室 休講					
22	23	24	25	26	27	28						
13:00-16:00	レザーで 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	9:00-12:00	アクリル絵の具で 節分を塗ろう 原田 喫	10:00-11:30	中級 レディースフットサル 川名 メ	HIPHOPダンス教室 休講			
			10:00-11:00	シャドー 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 武				
			10:00-11:30	初心者 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 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	キッズダンス教室 休講					
			13:00-15:00	デザインランプ教室 ② 山越 喫								
29	30	31	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 (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				\会場アイコン／					
	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	メ:メインアリーナA			
	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 夏海 武	多:1F多目的室			
							10:00-11:30	初心者 レディースフットサル 川名 メ	武:3F武道場			
									喫:3F喫茶室			