

2023年 5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
	9:00~20:00	9:00~20:00				
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	終日×	終日×	
7	8	9	10	11	12	13
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
				☆ペアの日イベント☆		
14	15	16	17	18	19	20
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
		☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	☀ 初回 🟢 講習 🌙	
28	29	30	31			★初回講習時間★
	9:00~20:00	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
			×15:00~16:00×			🌙 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11・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1階控室Cです。
×で挟んである時間帯は
ご利用できません。





自由教室教室 開催日程表



発行日

2023/4/15

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日														
会議室定員 変更します 20名→30名	1				2				3				4				5				6														
	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	多	9:30	美トレ！	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北											
	9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	Let's美トレ！	石見	多北											
	10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会					はじめてピラティス 休講				健康ヨガ 休講																		
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	健康ヨガ 休講								13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多															
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	多																															
7	8				9				10				11				12				13														
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側 （12名） 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名)	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 骨盤調整ヨガ	山口	多	9:30	美トレ！	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	体スッキリヨガ 休講														
	9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	レディマットピラティス 休講				10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	Let's美トレ！ 休講														
	10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会					12:15	はじめてピラティス	川城	多	15:15	健康ヨガ	鈴木	多															
	ピラティス&ストレッチ 休講				15:30	健康ヨガ	鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多															
	コアトレ&ストレッチ 休講																																		
14	15				16				17				18				19				20														
	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	多	9:30	美トレ！	石見	多	パワーヨガ 休講				体スッキリヨガ 休講														
	9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	かんたんエアロ 休講				Let's美トレ！ 休講														
	10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会					はじめてピラティス 休講				健康ヨガ 休講																		
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	15:30	健康ヨガ	鈴木	会					13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	リフレッシュヨガ 休講																		
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	多																															
21	22				23				24				25				26				27														
休館日  					10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 肩甲骨ヨガ	山口	多	9:30	美トレ！	石見	多	12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリヨガ	石見	多北											
					12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	10:45	エンジョイエアロ	石見	多	13:30	かんたんエアロ	石見	多	10:45	Let's美トレ！	石見	多北											
					13:30	骨盤ヨガ	石見	会					12:15	はじめてピラティス	川城	多	15:15	健康ヨガ	鈴木	多															
					健康ヨガ 休講								13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	19:00	リフレッシュヨガ	石見	多															
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） 1時間で500円または回数券1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、ヨガマットや室内シューズ  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。																						
	9:15	ゆっくりエアロ	石見	多	10:45	ゆらゆらケア	山口	多	9:30	週替わりヨガ 全身ケアヨガ	山口	多																							
	9:15	チェアエクササイズ	川城	会	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北																							
	10:30	朝ヨガ	石見	会	13:30	骨盤ヨガ	石見	会																											
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	15:30	健康ヨガ	鈴木	会																											
	18:15	コアトレ&ストレッチ	原田	多																															



2023年5月



定期教室・文化教室

開催日程表



発行日

2023/5/15

日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日															
会場アイコンノ	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。 ノ1回払いで参加できる定期教室ノ (火)初心者レディースフットサル 1回990円 (木)中級レディースフットサル 1回990円															(月)やさしい健康体操 1回700円 (火)リラックスヨガ 1回700円 (火)シャドーエクササイズ 1回700円 (水)いきいき健康体操 1回700円 (水)いきいきマシーン！ 1回700円 (金)初級シャドーエクササイズ 1回700円			大人向け教室 子ども向け教室 文化教室												
メ:メインアリーナA																															
サ:サブアリーナ																															
多:1F多目的室																															
武:3F武道場																															
会:3F会議室																															
1																2			3			4			5			6			
控CD:1F控室C・D	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田 武	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田 多	レディースフットサル 休講			初級シャドーエクササイズ 休講																		
控D:1F控室D	15:30-18:55	SPASかけっこ教室	沼上 サ	10:00-11:00	シャドーエクササイズ	山田 武	いきいきマシーン！ 休講			バスケスクール 休講			16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田 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	レディースフットサル 休講			フットサル教室 休講			15:30-17:50	キッズダンス教室	和田 多																			
				10:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田 控D																									
7																8			9			10			11			12			13
	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田 武	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	いきいき健康体操 休講			10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	13:45-14:45	初級シャドー エクササイズ	山田 武																
	15:30-18:55	SPASかけっこ教室	沼上 サ	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 武	いきいきマシーン！ 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	16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田 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	10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ	15:30-17:20	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	和田 多																			
14																15			16			17			18			19			20
	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田 多	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田 多	10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	13:45-14:45	初級シャドー エクササイズ	山田 武																
	15:30-18:55	SPASかけっこ教室	沼上 サ	9:30-12:30	1dayアート教室	原田 控D	10:00-12:00	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	HIPHOPダンス 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	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 武	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田 控 CD	15:30-17:50	キッズダンス教室	和田 多																			
				10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ	15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場 メ																						
21																22			23			24			25			26			27
休館日				9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	いきいき健康体操 休講			10:00-11:30	中級 レディースフットサル	川名 メ	13:45-14:45	初級シャドー エクササイズ	山田 武																
				10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 武	いきいきマシーン！ 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	16:30-18:50	HIPHOPダンス教室	和田 多																
				10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ	15:30-17:20	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	和田 多																			
				10:00-12:00	デザインランプ教室	山越 控D																									
28																29			30			31									
13:00-15:00	レザーで ハンドメイド②	原田 会	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田 多	9:30-10:30	リラックスヨガ	松山 多	10:45-11:45	いきいき健康体操	原田 多																				
			15:30-18:55	SPASかけっこ教室	沼上 サ	10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田 武	15:00-16:00	いきいきマシーン！	原田 控 CD																				
			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	10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名 メ	15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場 メ																				