

2024年 6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
				★初回講習時間★  12:20~13:00  17:20~18:00  19:20~20:00	11日は ☆ペアの日イベント☆	1
2	3	4	5	6	7	8
	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 	
			×13:00~16:00×		終日×	
9	10	11	12	13	14	15
	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 	終日×	
		☆ペアの日イベント☆	×13:00~16:00×			
16	17	18	19	20	21	22
	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 	終日×	
			×13:00~16:00×			
23	24	25	26	27	28	29
	 休館日	9:00~20:00		9:00~20:00		
30		 初回  講習 	終日×	 初回  講習 	終日×	

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。IN BODY(体組成計)が測れます!
1F受付にお声がけください。

2024年6月

自由教室 開催日程表



発行日

2024/5/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
各室場（定員） 多：1F多目的室(30名) 多北：1F多目的室北側 （15名） 会：3F会議室(30名) 武：3F武道場(30名)	夜間教室に ご参加いただいた方へ 夜得チケット を配布します！ 5枚で自由教室 1回無料		夜得 チケット 対象教室 ・レディマットピラティス 水曜日 18:30-19:30 ・リフレッシュヨガ 金曜日 19:00-20:00		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 6回分の回数券は1枚3,000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。		1	
							9:30 体スッキリヨガ 石見 多北	
							10:45 Let's美トレ！ 石見 多北	
2	3	4	5	6	7	8		
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	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	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		
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会		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 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	19:00 リフレッシュヨガ 石見 多			
9	10	11	12	13	14	15		
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	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	9:30 美トレ！ 石見 多	パワーヨガ 休講		体スッキリヨガ 休講	
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会		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	
	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	リフレッシュヨガ 休講			
16	17	18	19	20	21	22		
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	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		9:30 美トレ！ 石見 多	12:15 パワーヨガ 石見 会	体スッキリヨガ 休講	
	10:30 朝ヨガ 石見 会	13:30 骨盤ヨガ 石見 会			10:45 エンジョイエアロ 石見 多	13:30 かんたんエアロ 石見 会	Let's美トレ！ 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	19:00 リフレッシュヨガ 石見 会		
23	24	25	26	27	28	29		
		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	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		
		13:30 骨盤ヨガ 石見 会		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		
				13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 武	19:00 リフレッシュヨガ 石見 多			
30								
	休館日							



2024年5月

定期教室・文化教室 開催日程表



発行日

2024/5/10

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	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 (木)中級レディースフットサル 1 回990円		1	2	3	4
メ:メインアリーナA			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	
多:1F多目的室			15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控 BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多	
武:3F武道場			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 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ		
会:3F会議室						
5	6	7	8	9	10	11
13:00-15:00 レザーで ハンドメイド① 原田 全 AB C	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 多 川城	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	
	湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 休講	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 BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 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 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ		
		10:00-12:00 レザーで ハンドメイド② 原田 控D				
12	13	14	15	16	17	18
控BC:1F控室B・C	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 多 川城	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	
控B:1F控室B	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 BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 会	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多	
控D:1F控室D		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 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ		
19	20	21	22	23	24	25
大人向け教室	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 多 川城	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	
子ども向け教室	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	9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控B	15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控 BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多	
文化教室		シャドーエクササイズ 休講	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 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ		
		10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ				
26	27	28	29	30	31	
	休館日 		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	初級シャドーエクササイズ 休講
			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	キッズダンス教室 休講	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多
			10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ	湘南スポーツラボ 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 北谷 メ	