

2024年 8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★	1	2	3
		22日は ☆ペアの日イベント☆	☀️ 12:20~13:00 🌿 17:20~18:00 🌙 19:20~20:00	9:00~20:00 ☀️ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	
4	5	6	7	8	9	10
	終日×	終日×	終日×	終日×	☀️ 初回 🌿 講習 🌙	
11	12	13	14	15	16	17
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~16:00×	☀️ 初回 🌿 講習 🌙	☀️ 初回 🌿 講習 🌙	
18	19	20	21	22	23	24
	終日×	終日×	☀️ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~16:00×	☀️ 初回 🌿 講習 🌙 ☆ペアの日イベント☆	終日×	
25	26	27	28	29	30	31
	 休館日	9:00~20:00 ☀️ 初回 🌿 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🌿 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🌿 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🌿 講習 🌙	

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。

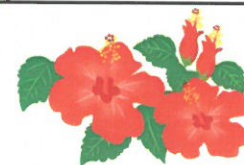
開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※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



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8月

自由教室 開催日程表



発行日

2024/7/15

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)	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		2		3	
	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 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				
	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						
4	5	6	7	8	9	10			
	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 会			
	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 会			
	13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 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				
11	12	13	14	15	16	17			
	9:15 ゆっくりエアロ 石見 多	姿勢改善ストツレッチ 休講		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 会		
	10:30 朝ヨガ 石見 会	骨盤ヨガ 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	10:45 Let's美トレ！ 石見 会		
	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			
18	19	20	21	22	23	24			
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	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			
	ピラティス&ストレッチ 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			
25	26	27	28	29	30	31			
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	休館日		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 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 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			



2024年8月

定期教室・文化教室 開催日程表



発行日
2024/7/15

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/ メ:メインアリーナA 多:1F多目的室 武:3F武道場 会:3F会議室	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			(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		1 中級レディースフットサル 休講 13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武	3
4	5	6	7	8	9	10	
	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 川城 多 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	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 いきいきマシーン! 休講	中級レディースフットサル 休講 13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多 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	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多	
11	12	13	14	15	16	17	
控BC:1F控室B・C 控B:1F控室B 控D:1F控室D	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 川城 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	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控 BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	中級レディースフットサル 休講 13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武	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		
18	19	20	21	22	23	24	
大人向け教室 子ども向け教室 文化教室	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田 川城 多 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	リラックスヨガ 休講 10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控 BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ 15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多 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	13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武 15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多		
25	26	27	28	29	30	31	
13:00-15:30 レザーで ハンドメイド① 原田 会 AB C	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div> 						
		9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドー エクササイズ 山田 武 10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ	10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控 BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ 15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多 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	13:45-14:45 初級シャドー エクササイズ 山田 武 15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多		