

2024年 9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
	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 🌙 ×13:00~16:00×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
8	9	10	11	12	13	14
	9:00~20:00	9:00~20:00		9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
15	16	17	18	19	20	21
		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ×13:00~16:00×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	終日×		☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×13:00~16:00×			
29	30					★初回講習時間★
	9:00~20:00		ラウンドフィットネスチャレンジキャンペーン中! スタンプカードで特典を獲得しましょう! 詳しくは別紙をご確認ください!			☀️ 12:20~13:00
	☀️ 初回 🟢 講習 🌙					🟢 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)が測れるようになりました!

1F受付にお声がけください。

2024年9月

自由教室 開催日程表

発行日

2024/9/5

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					
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)	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 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						
8	9			10			11			12			13			14					
	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						
15	16			17			18			19			20			21					
	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	美トレ! 休講			12:15	パワーヨガ	石見 多	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				エンジョイエアロ 休講			13:30	かんたん エアロ	石見 多	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 多						
22	23			24			25			26			27			28					
	ゆっくりエアロ 休講			休館日			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			
	朝ヨガ 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			
	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						
29	30			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。											
ゆっくりエアロ 休講																					
朝ヨガ 休講																					
13:30	ピラティス &ストレッチ	原田 武																			



2024年9月

定期教室・文化教室 開催日程表



発行日
2024/8/15

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
会場アイコン	10:30-11:45	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	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	
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 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	
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	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				
武:3F武道場				10:00-12:00	レザーでハンドメイド①	原田 控D										
会:3F会議室																
8	9			10			11			12			13			14
控BC:1F控室B・C	10:30-11:45	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	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 多	キッズダンス教室 休講			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				
15	16			17			18			19			20			21
大人向け教室	10:30-11:45	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	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			
子ども向け教室	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			9:30-12:30	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				10:00-11:00	シャドーエクササイズ	山田 武	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										
22	23			24			25			26			27			28
13:00-15:00	レザーでハンドメイド②	原田 会ABC		休館日			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	
			15:00-16:00				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		
			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					
29	30			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												
	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													

- (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