

月曜日 定期教室 10:30-11:45

# やさしい健康体操

1期 5回 **2,750円** (税込み) 1回参加700円

#体を動かす習慣を！  
#楽しく運動したい方  
#持久力アップ！

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



HP



LINE



X



Instagram

## 心も体も健康第一！

やさしい体操で運動を無理なく続けましょう。  
呼吸を意識した筋力トレーニングと  
リラクセスストレッチで全身を整えます。

### ▷お申し込み方法 (新規・継続)

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の**継続希望欄**に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

### ▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
  - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
  - ・中に休講があった場合は**翌期初日に振替**を基本とします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

### ▷参加費について

- ・1F受付にて**現金**支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・定期払いの方が優先となります。  
1回参加の方は開催日毎の先着とさせていただきます定員に達し次第締め切ります。

### ▷教室情報

会場 1F 多目的室  
 定員 30名  
 対象 18歳以上  
 講師 原田・川城  
 持ち物 ヨガマット  
 (なければバスタオル)  
 室内シューズ  
 運動できる服装  
 飲み物・タオル

期	開催日				
1	4/1	4/8	4/15	4/29	5/6
2	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17
3	7/1	7/8	7/15 武道場	7/29	8/5
4	8/12	8/19	9/2	9/9	9/16
5	9/30	10/7	10/21	11/4	11/11
6	11/18	12/2	12/9	12/16	1/6
7	1/13	1/20	2/3 武道場	2/10 武道場	2/17
8	2/24	3/3	3/10	3/17	3/31

▶お問合せ・お申込みはこちら  
 シンコースポーツ寒川アリーナ  
 Tel.0467-75-1005

火曜日 定期教室 9:30-10:30

# リラックスヨガ

1期 5回 2,750円 (税込み) 1回参加700円

期	開催日				
1	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30
2	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4
3	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9
4	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13
5	8/27	9/3	9/10	9/17	10/1
6	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5
7	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10
8	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21
9	1/28	2/4	2/11	2/18	3/4
10	3/11	3/18	3/25	3回1,650円	

#体を動かす習慣を！  
 #ヨガのある暮らし  
 #大人の習い事

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら

  
 HP

  
 LINE

  
 X

  
 Instagram

心と体を整えるヨガのポーズ、  
 生命力や活力の能力をあげる呼吸法を取り入れ、  
 心身の緊張をほぐし心身のバランスを整えていきます。

### ▶お申し込み方法 (新規・継続)

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の**継続希望欄**に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

### ▶開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
  - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
  - ・中に休講があった場合は翌期初日に振替を基本とします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

### ▶参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・定期払いの方が優先となります。
- ・1回参加の方は開催日毎の先着とさせていただきます定員に達し次第締め切ります。

### ▶教室情報

会場 1F 多目的室  
 定員 30名  
 対象 18歳以上  
 講師 松山  
 持ち物 ヨガマット  
 (なければバスタオル)  
 運動できる服装  
 飲み物・タオル

▶お問合せ・お申込みはこちら  
 シンコースポーツ寒川アリーナ  
 Tel.0467-75-1005

火曜日 定期教室 10:00-11:00

# シャドーエクササイズ

1期 6回 **3,300円** (税込み) 1回参加700円

#体を動かす習慣を！  
#楽しく運動したい方  
#持久力アップ！

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



HP



LINE



X



Instagram

初級者・中級者向け！  
音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れた  
エクササイズをします！  
ダイエットや持久力補強におすすめ。

### ▷お申し込み方法 (新規・継続)

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の**継続希望欄**に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

### ▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
  - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
  - ・中に休講があった場合は**翌期初日に振替**を基本とします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

### ▷参加費について

- ・1F受付にて**現金支払いのみ**可能です。
- ・各期**初回参加日**にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・定期払いの方が優先となります。
- ・1回参加の方は開催日毎の先着とさせていただきます定員に達し次第締め切ります。

### ▷教室情報

**会場** 3F 武道場  
**定員** 50名  
**対象** 18歳以上  
**講師** 山田(サウスウィンズ)  
**持ち物** 室内シューズ  
 運動できる服装  
 飲み物・タオル

期	開催日					
1	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7
2	5/14	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
3	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6
4	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17
5	10/1	10/8	10/22	10/29	11/5	11/12
6	11/19	11/26	12/3	12/17	12/24	1/7
7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18
8	3/4	3/11	3/18	3/25	<b>4回2,200円</b>	

▶お問合せ・お申込みはこちら  
 シンコースポーツ寒川アリーナ  
 Tel.0467-75-1005

火曜日 定期教室 10:00-11:30

# 初心者 レディースフットサル

1期 4回 3,300円 (税込) 1回参加 990円

期	開催日			
1	4/2	4/9	4/16	4/23
2	4/30	5/7	5/14	5/21
3	5/28	6/4	6/11	6/18
4	6/25	7/2	7/9	7/16
5	8/27	9/3	9/10	9/17
6	10/1	10/8	10/22	11/5
7	11/12	11/19	11/26	12/10
8	12/17	12/24	1/7	1/14
9	1/21	1/28	2/4	2/18
10	3/4	3/11	3/18	3/25

#運動を始めた方  
#新しいことに挑戦!  
#ダイエットに

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



HP



LINE



X



Instagram

## 基本的な技術の習得を ゲーム形式の実戦練習で身につけましょう。

### ▶お申し込み方法 (新規・継続)

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の**継続希望欄**に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

### ▶開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
  - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
  - ・中に休講があった場合は翌期初日に振替を基本とします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

### ▶参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・定期払いの方が優先となります。
- ・1回参加の方は開催日毎の先着とさせていただきます定員に達し次第締め切ります。

### ▶教室情報

会場 1F メインアリーナA  
定員 20名  
対象 18歳以上の女性  
講師 川名(湘南フットサルクラブ)  
持ち物 フットサルシューズ  
運動できる服装  
飲み物・タオル

※9月以降の日程について  
休講変更する場合があります

▶お問合せ・お申込みはこちら  
シンコースポーツ寒川アリーナ  
Tel.0467-75-1005

火曜日 文化教室 9:30-12:30

# 1dayアート教室

会場 1F 控室B 定員 6名  
講師 原田 参加費各回 2,000円(税込)

下絵の描かれたA5サイズのキャンバスに  
筆を使ってぬり絵のように  
アクリル絵の具で色をのせていきます。

※アクリル絵の具は洗っても落ちないことがあるため、  
汚れてもいい服装・エプロンなどをご持参ください。  
※題材は変更になる場合があります。  
※詳細は各お知らせをご参照ください。  
※休講の場合などはHPやSNSでお知らせします。

開催日	題材
4/16	芍薬
5/21	クレマチス
6/18	すずらん
7/16	つゆ草
9/17	桔梗
10/8	ガーベラ
11/19	クリスマス
12/17	クリスマス/干支 巳
1/21	干支 巳
2/18	バラ
3/18	菜の花



2023年度  
2月作品  
◀いちご



HP



LINE



X



Instagram

水曜日 定期教室 10:45-11:45

# いきいき健康体操

月毎基本4回 **2,200円** (税込)1回参加 700円

#運動を始めたい方  
#楽しく運動したい方  
#健康運動指導士の教室

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



HP



LINE



X



Instagram

貯筋運動・ストレッチを中心に、  
口腔ケア・脳トレ・リズム体操など

## ▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料

## ▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

## ▷参加費について

- ・1F受付にて**現金**支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

## ▷教室情報

会場 1F多目的室  
 定員 20名  
 対象 18歳以上の健康な方  
 講師 原田  
 持ち物 ヨガマット(なければバスタオル)  
 室内シューズ・運動できる服装  
 飲み物・タオル

▶お問合せ・お申込みはこちら  
 シンコースポーツ寒川アリーナ  
 Tel.0467-75-1005

### 開催日

4/3	4/10	4/17	4/24	
5/1	5/15	5/22	5/29	
6/5	6/12	6/19	6/26	
7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
8/7	8/14	8/21	8/28	7月10月 5回 <b>2,750円</b>
9/4	9/11	9/18	9/25	
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
11/13	11/20	11/27	11月 3回 <b>1,650円</b>	
12/4	12/11	12/18	12/25	
1/8	1/15	1/29	1月 3回 <b>1,650円</b>	
2/5	2/12	2/19	2/26	
3/5	3/12	3/19	3/26	

水曜日 定期教室 15:00-16:00

# いきいきマシーン！

月毎基本4回 **2,200円** (税込)1回参加 700円

#運動を始めた方  
#楽しく運動したい方  
#健康運動指導士の教室

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



簡単なマシンでの筋トレを中心に、  
貯金運動・口腔ケア・脳トレ・リズム体操など

開催日				
4/3	4/10	4/17	4/24	
5/1	5/8	5/15	5/22	
6/5	6/12	6/19	<b>6月 3回1,650円</b>	
7/3	7/10	7/17	7/31	
8/14	8/21	8/28	<b>8月 3回1,650円</b>	
9/4	9/11	9/18	9/25	<b>10月 5回2,750円</b>
10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
11/13	11/20	11/27	<b>11月 3回1,650円</b>	
12/4	12/11	12/18	<b>12月 3回1,650円</b>	
1/8	1/15	1/22	1/29	
2/5	2/12	2/19	2/26	
3/5	3/12	3/19	3/26	

### ▷お申込み方法

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料

### ▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
- ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

### ▷参加費について

- ・1F受付にて**現金**支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。

### ▷教室情報

会場 **1F控室BC**  
 定員 **10名**  
 対象 **18歳以上の健康な方**  
 講師 **原田**  
 持ち物 **室内シューズ・運動できる服装**  
**飲み物・タオル**

▶お問合せ・お申込みはこちら  
 シンコースポーツ寒川アリーナ  
 Tel.0467-75-1005

# 木曜日 定期教室 10:00-11:30

## 中級レディースフットサル

1期 4回 3,300円 (税込) 1回参加 990円

期	開催日			
1	4/4	4/11	4/18	4/25
2	5/2	5/9	5/16	5/23
3	5/30	6/6	6/13	6/20
4	6/27	7/4	7/11	7/18
5	7/25	8/22	8/29	9/5
6	9/12	9/19	9/26	10/3
7	10/10	10/17	10/24	10/31
8	11/7	11/14	11/21	11/28
9	12/5	12/12	12/19	12/26
10	1/9	1/16	1/23	1/30
11	2/6	2/13	2/20	2/27
12	3/6	3/13	3/27	<b>3回 2,475円</b>

#日常に活力を！  
#楽しく運動したい方  
#ダイエットに

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



HP



LINE



X



Instagram

## フットサル技術の向上を目的に ゲーム形式の実戦練習を行います。

### ▷お申し込み方法 (新規・継続)

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の**継続希望欄**に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

### ▷開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
  - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
  - ・中に休講があった場合は翌期初日に振替を基本とします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

### ▷参加費について

- ・1F受付にて現金支払いのみ可能です。
- ・各期初回参加日にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・定期払いの方が優先となります。
- ・1回参加の方は開催日毎の先着とさせていただきます定員に達し次第締め切ります。

### ▷教室情報

会場	1F メインアリーナA
定員	20名
対象	18歳以上の女性
講師	川名(湘南フットサルクラブ)
持ち物	フットサルシューズ 運動できる服装 飲み物・タオル

※9月以降の日程について  
休講変更する場合があります

▶お問合せ・お申込みはこちら  
シンコースポーツ寒川アリーナ  
Tel.0467-75-1005



金曜日 定期教室 13:45-14:45

# 初級シャドーエクササイズ

1期 6回 **3,300円** (税込) 1回参加 700円

期	開催日					
1	4/5	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10
2	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21	6/28
3	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9
4	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27
5	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8
6	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
7	12/27	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7
8	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
	3/28	<b>7回 3,850円</b>				

#運動を始めた方  
#楽しく運動したい方  
#ダイエットに

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら



HP



LINE



X



Instagram

初心者・初級者向け！  
音楽に合わせてボクシングの動きを取り入れたエクササイズをします！ダイエットや持久力補強におすすめ

## ▶お申し込み方法 (新規・継続)

- ・1F受付またはお電話でお申込みください。
- ・レッスンメンバーズ登録が必要です。※登録無料
- ・継続する場合は出席名簿の1番右の**継続希望欄**に○印をつけてください。
- ・退会する場合は×印をつけてください。
- ・出席確認名簿への記入を忘れないようご協力をお願いいたします。

## ▶開催について

- ・日程は変更する場合があります。最新の情報をご確認ください。
  - ・施設や講師都合による代行、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。
  - ・中に休講があった場合は**翌期初日に振替**を基本とします。
- ※閲覧環境のない方は、お手数ですが体育館までお電話くださいますようお願いいたします。

## ▶参加費について

- ・1F受付にて**現金支払いのみ**可能です。
- ・各期**初回参加日**にお支払いください。
- ・すべて保険料込みの価格です。
- ・お客様都合による返金はできません。
- ・定期払いの方が優先となります。  
1回参加の方は開催日毎の先着とさせていただきます定員に達し次第締め切ります。

## ▶教室情報

**会場** 3F 武道場  
**定員** 50名  
**対象** 18歳以上  
**講師** 山田(サウスウインズ)  
**持ち物** 室内シューズ  
運動できる服装  
飲み物・タオル

▶お問合せ・お申込みはこちら  
シンコースポーツ寒川アリーナ  
Tel.0467-75-1005