2025年度年間開催予定表　2025/2/28現在

#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

月曜日 定期教室　10:30-11:45

レディース健康体操

1期 **5**回 **2,750**円 (税込み)**1回参加700円**

【女性限定】
健康になりたい人集まれ～！
楽しく運動して元気になりましょう♪

期	開催日				
1	4/7	4/14	4/21	**5/5**	5/12
2	5/19	6/2	6/9	6/16	6/30
3	7/7	**7/14武**	**7/21武**	**8/4武**	**8/11**
4	8/18	9/1	9/8	9/29	10/6
5	10/20	**11/3**	11/10	11/17	**11/24**
6	**12/1武**	12/8	12/15	1/5	**1/12**
7	1/19	2/2	2/9	2/16	**2/23**
8	3/2	3/9	3/16	3/30	**4回 2,200円**

▷お申込み方法　(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。
・期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

▶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

2025年度年間開催予定表　2025/3/6現在

月曜日 定期教室　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

期	開催日				
1	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19
	6/2	6/9	6/16	6/30	7/7
	予備日　7/14				
2	7/14	7/21	8/18	9/1	9/8
	9/29	10/6	11/10	11/17	12/8
	予備日　12/15				
3	12/15	1/5	1/19	2/2	2/9
	2/16	3/2	3/9	3/16	3/30

▷各クラス時間

幼児：15:30-16:30
低学年：16:40-17:55
高学年：18:05-19:20
中学生：19:30-20:45

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら

HP　LINE　X　Instagram

1期 **10**回 幼児クラス**11,000**円　小学生クラス以上**16,500**円 (税込)

初心者から中級者向け！
基礎練習からゲームまで楽しみながら
スキルアップできる教室です。

▷お申込み方法　(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
・継続申し込みは、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

・施設や講師都合により、期中であっても日程変更する場合があります。予備日程についてもご確認ください。また、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。その際は1期10回に満たない可能性もあります。
・講師都合により代講開催となる場合があります。あらかじめご了承ください。

▷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。
・残5回まで減額措置があります。
　幼児　残回数×1,000円×税
　小学生以上　残回数×1,500円×税
・**体験は1回無料**です。

▶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

▷教室情報

会場　1F メインアリーナA
定員　幼児:12名
　小学生以上:各24名
対象　4歳以上高校生
講師　石杜(ジオスポーツ)
持ち物　バスケットボールシューズ
　運動できる服装
　飲み物・タオル
　(バスケットボール)

※教室中にコーチSNSで配信用の撮影をすることがあります。

2025年度年間開催予定表　2025/9/30現在

火曜日 定期教室　9:30-10:45

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	4/1	4/8	4/15	4/22	**4/29**
2	**5/6**	5/13	5/20	5/27	6/3
3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8
4	7/15	7/22	7/29	8/12	8/19
5	8/26	9/2	9/9	9/16	**9/23**
6	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28
7	~~11/4~~	11/18	12/2	12/9	12/16
8	12/23	1/6	1/13	1/20	1/27
9	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10
10	3/17	3/24	3/31	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**継続希望欄に〇印**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。
・期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

2025年度年間開催予定表　2025/2/28現在

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**

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

▶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

2025年度年間開催予定表　2025/2/28現在

火曜日 定期教室　10:00-11:30

初心者レディースフットサル

#運動を始めたい方
#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

月払い制 (税込)　**1回参加 990円**
月2回1,650円　月3回2,475円　月4回3,300円　月5回4,125円

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。

月	開催日				
4	1	8	15	22	
5	13	20	27		
6	3	10	17	24	
7	1	8	15	22	29
8	12	26			
9	2	9	16	30	
10	7	21			
11	4	11	18		
12	9	16	23		
1	6	13	20	27	
2	3	10	17		
3	3	10	17	24	31

▷お申込み方法　(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。
・期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。
・**各月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

2025年度年間開催予定表　2025/3/16現在

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　**2,200**円(税込)

開催日	題材
4/15	アネモネ
5/20	レンゲ
6/17	タンポポ
7/15	ユリ
8/26	ホオズキ
9/16	アガパンサス
10/21	秋明菊
11/18	クリスマス
12/16	クリスマス/干支　**午**
1/20	干支　**午**
2/17	ももの花
3/17	モクレン

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。

2023年度
2月作品
◀いちご

HP　LINE　X　Instagram

シンコースポーツ寒川アリーナTel.0467-75-1005

2025年度年間開催予定表　2025/2/28現在

水曜日 定期教室　10:45-11:45

いきいき健康体操

月払い制 (税込)　**月4回2,200円**　**月5回2,750円**

1回参加 700円

月	開催日				
4	2	9	16	23	30
5	7	14	21	28	
6	4	11	18	25	
7	2	9	16	23	30
8	6	13	20	27	
9	3	10	17	24	
10	1	8	15	22	29
11	5	12武	19	26	
12	3	10	17	24	
1	7	14	21武	28	
2	4	11	18	25	
3	4	11	18	25	

#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

2025年度年間開催予定表　2025/2/28現在

水曜日 定期教室　15:00-16:00

いきいきマシーン！

月払い制 (税込)　**1回参加 700円**
月3回1,650円　月4回2,200円　月5回2,750円

月	開催日				
4	2	9	16	23	30
5	7	14	21	28	
6	4	11	18	25	
7	2	16	30		
8	27	8月1回550円			
9	3	10	17	24	
10	8	15	22	29	
11	5	12	19	26	
12	3	10	17	24	
1	7	14	21	28	
2	4	18	25		
3	4	11	18	25	

#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

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

▷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

2025年度年間開催予定表　2025/11/30現在

水曜日 定期教室　15:30-17:20

湘南スポーツラボ フットサル教室

▷各クラス時間
幼児：15:30-16:15
小学生：16:30-17:20

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら
HP　LINE　X　Instagram

期	開催日				
1	4/2	4/9	4/16	4/23	-
	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28
	9回　幼児11,880円/小学生14,850円				
2	6/4	6/11	6/18	-	-
	6/25	7/2	7/9	7/16	7/30
	8回　幼児10,560円/小学生13,200円 予備日　8/27				
3	9/3	9/10	9/17	9/24	-
	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
	9回　幼児11,880円/小学生14,850円				
4	11/5	11/12	11/19	-	-
	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
	8回　幼児10,560円/小学生13,200円				
5	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4
	2/18	2/25	3/4	3/18	**3/25**
	10回　幼児13,200円/小学生16,500円 3/11休講のため予備日開催とします				

初心者から中級者向け！
基礎練習からゲームまで楽しみながら
スキルアップできる教室です。

▷お申込み方法　(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
・継続申し込みは、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

・施設や講師都合により、期中であっても日程変更する場合があります。予備日程についてもご確認ください。また、休講の場合はHPやSNSでお知らせします。・講師都合により代講開催となる場合があります。あらかじめご了承ください。

▷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。
・残5回まで減額措置があります。
　幼児コース　残回数×1,200円×税
　小学生コース　残回数×1,500円×税
・**体験は1回無料**です。

▷教室情報

会場　1F メインアリーナA
定員　幼児クラス10名
　　小学生クラス20名
対象　4歳以上
講師　大場(ジオスポーツ)
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
　　(フットサルボール)

▶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

2025年度年間開催予定表　2025/11/30現在

木曜日 定期教室　10:00-11:30

中級レディースフットサル

月払い制 (税込)　**1回参加 990円**

月2回1,650円　月3回2,475円　月4回3,300円　月5回4,125円

#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。

月	開催日				
4	3	10	17	24	
5	1	8	15	22	29
6	5	12	19	26	
7	3	10	17	31	
8	21	28			
9	4	11	18	25	
10	2	9	16	23	30
11	6	13	20	27	
12	4	11	18	25	
1	8	15	22	29	
2	5	12	19	26	
3	5	**休講**	19	26	

▷お申込み方法　(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。
・期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

2025年度年間開催予定表　2025/9/1現在

金曜日 定期教室　15:30-18:50

HIPHOPダンス教室

各クラス共通回数券 10回分 13,200円 (税込)

※回数券有効期限2026年3月31日　**※木・金共通**

※12/26から回数券購入不可　都度払い1回1,320円

月	開催日				
4	4	11	18	25	
5	9	~~16~~	23	30	
6	13	20	27		
7	4	11	18	25	
8	1	8	22	29	
9	5	19	26		
10	3	10	17	24	31
11	7	14	21		
12	5	19	**26**		
1	**16**	**23**			
2	**6**	**13**	**20**		
3	**6**	**13**	**27**		

▷各クラス時間

初級：**15:30-16:25**
中級：**16:40-17:35**
上級：17:50-18:50
10月から時間変更

▶寒川アリーナからのお知らせはこちら

HP　LINE　X　Instagram

ダンスを楽しみながら成長していけるレッスン！
お子様のはじめてのダンス教室にいかがでしょうか？

▷お申込み方法　(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

▷開催について

・3か月程度で曲が切り替わります。ご入会の目安にしてください。
・施設や講師都合により、急遽休講する場合があります。
・講師都合により代講開催となる場合があります。あらかじめご了承ください。
・振付やイベント、休講連絡等のため、講師含む保護者様のグループLINEへのご参加をお願いしております。
・副次的活動として希望者を募り外部イベントへ参加する場合があります。その際教室の内容は発表のものとなりますのでご了承くださいますようお願いいたします。

▷参加受付について

・参加日は1F受付で支払い証明カードを受け取り、講師へご提出ください。
・1F受付にて**現金**支払いのみ可能です。
・すべて保険料込みの価格です。
・回数券は払い戻しできません。
・その他回数券についてはご購入の際にお渡しする取り扱い説明をご確認ください。
・**体験は1回無料**です。
受付で体験カードを受け取り講師へご提出ください。

▷教室情報

会場　1F 多目的室
定員　各クラス15名
対象　初・中級：小学生
上級：小学生以上
講師　**Mizuho**(ジオスポーツ)
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