

自由教室キャンペーン予定

回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン

♥ BINGO 景品:1ビンゴにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でビンゴカード1枚と交換

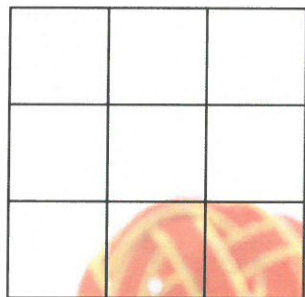
4月

7月

10月

5月 8月 11月 2月

1月



♥ 大抽選会 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券1枚
回数券特典1枚で1口応募 自由教室無料券綴り1枚
応募数によって当選数が変わります (6回分)

6月 12月

♥ カードチャレンジ～スポットくんを当てよう！
当選確率20% 景品:自由教室1回無料券
回数券特典1枚で1回チャレンジ

9月 3月



各キャンペーン詳細は
各キャンペーンお知らせをご確認ください

2026年 1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
Happy New Year	22日は ☆ペアの日イベント☆		12:20~13:00	休館日	休館日	休館日
			17:20~18:00			
			19:20~20:00			
4	5	6	7	8	9	10
	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×	
			×15:00~16:00×			
11	12	13	14	15	16	17
		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	初回 講習	初回 講習	
			×15:00~16:00×			
18	19	20	21	22	23	24
	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	
			×15:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	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	
			×15:00~16:00×			

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。2人で200円でご参加いただけます♪

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

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。

毎月2・11・22日はペアの日です◎

IN BODY(体組成計)が測定できます!

定期的な記録がオススメ! 1F受付にお声がけください。



2026年1月

自由教室 開催日程表

発行日

2025/12/15

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。								休館日				休館日				休館日				休館日			
4	5				6				7				8				9				10			
教室名下の矢印は 追加に必要な持ち物です BT:バスタオル FT:フェイスタオル	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	武床	9:30	週替わりヨガ シェイプアップ	瀬川	多	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
	10:30	朝ヨガ	石見	武		→BT				→FT			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
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	13:30	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	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	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見	武床	9:30	週替わりヨガ 下半身スッキリ	瀬川	多	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	武		→BT				→FT			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	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	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	武床	9:30	週替わりヨガ 内臓活性化	瀬川	多	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	武		→BT				→FT			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	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	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	武床	9:30	週替わりヨガ ヒップアップ	瀬川	多	美トレ! 休講				12:15	パワーヨガ	石見	多	9:30	体スッキリ ヨガ	石見	多北
						→BT				→FT			エンジョイエアロ 休講				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	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				



定期教室・文化教室 開催日程表

2025/12/15

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／				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／																1				2				3	
メ:メインアリーナA																				休館日				休館日				休館日	
多:1F多目的室																													
武:3F武道場																													
会:3F会議室																													
4				5				6				7				8				9				10					
控BC:1F控室B・C				10:30-11:45	女性限定 レディース健康体操	原田川城	多	9:30-10:45	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	HIPHOPダンス教室 休講									
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 マシン！	原田	控BC														
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														
								10:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田	控D																		
11				12				13				14				15				16				17					
大人向け教室				10:30-11:45	女性限定 レディース健康体操	原田川城	多	9:30-10:45	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	15:30-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多						
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				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 マシン！	原田	控BC														
文化教室								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														
18				19				20				21				22				23				24					
				10:30-11:45	女性限定 レディース健康体操	原田川城	多	9:30-10:45	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	15:30-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	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	9:30-12:30	1dayアート教室	原田	控B	15:00-16:00	いきいき マシン！	原田	控BC														
								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														
								10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ																		
25				26				27				28				29				30				31					
13:00-15:00	レザーで ハンドメイド②	原田	会	休館日				9:30-10:45	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	HIPHOPダンス教室 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 マシン！	原田	控BC														
								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														