

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 Bingoにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でbingoカード1枚と交換

4月

7月

10月

1月

5月 8月 11月 2月



大抽選会

当選確率30%

景品:自由教室1回無料券1枚

自由

教室無料券綴り1枚

(6回分)

回数券特典1枚で1口応募

応募数によって当選数が変わります

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 2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	初回講習	初回講習	
	☆ペアの日イベント☆		x15:00~16:00x			
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x	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	9:00~20:00	
	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	初回講習	
			x15:00~16:00x			
22	23	24	25	26	27	28
	終日x	休館日	9:00~20:00	9:00~17:00		
			初回講習	初回講習	終日x	
			x15:00~16:00x			
						★初回講習時間★
						12:20~13:00
						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

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！
2人で200円でご参加いただけます！ 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2月

自由教室 開催日程表



発行日

2026/2/4

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 →BT 石見 武床	9:30 週替わりヨガ →FT 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		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 シャトーエクササイズ 山田 武			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 →BT 石見 武床	9:30 週替わりヨガ →FT 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 会					
	10:30 朝ヨガ 石見 武		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 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 シャトーエクササイズ 山田 武			19:00 リフレッシュヨガ 石見 多			
15	16	17	18	19	20	21	
教室名下の矢印は 追加で必要な持ち物です 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 姿勢改善ストレッチ 休講	9:30 週替わりヨガ →BT・FT 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 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 多北				
	ピラティス &ストレッチ 休講	18:30 女性限定 レディ マットピラティス 原田 多北 13:30 リフレッシュ体操 &ストレッチ 原田 多 13:45 やさしい シャトーエクササイズ 山田 武			19:00 リフレッシュヨガ 石見 多		
22	23	24	25	26	27	28	
	9:15 ゆっくり エアロ 石見 多	9:30 週替わりヨガ →FT 瀬川 多 9:30 美トレ！ 石見 多 パワーヨガ 休講 9:30 体スッキリ ヨガ 石見 会					
	10:30 朝ヨガ 石見 武		10:45 エンジョイ エアロ 石見 多 かんたんエアロ 休講 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	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 シャトーエクササイズ 山田 武			リフレッシュヨガ 休講		
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。					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！		
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。					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		
					5枚で自由教室1回無料		



2026年2月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日

2026/1/15

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	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 レディースフトサル	川名	メ	15:50-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多		
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										
多：1F多目的室					10:00-11:30	初心者 レディースフトサル	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										
武：3F武道場					10:00-12:00	レザーで ハンドメイド①	原田	控D														
8	9			10			11			12			13			14						
会：3F会議室	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 レディースフトサル	川名	メ	15:50-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多		
控BC:1F控室B・C	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	いきいきマシーン 休講													
控B:1F控室B					10:00-11:30	初心者 レディースフトサル	川名	メ	湘南スポーツラボ フットサル教室 休講													
控D:1F控室D																						
15	16			17			18			19			20			21						
13:00-15:00 レザーで ハンドメイド②	原田	会	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 レディースフトサル	川名	メ	15:50-18:50	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 マシーン！	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 レディースフトサル	川名	メ												
22	23			24			25			26			27			28						
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	休館日			10:45-11:45	いきいき 健康体操	原田	多	10:00-11:30	中級 レディースフトサル	川名	メ	HIPHOPダンス教室 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							15:00-16:00	いきいき マシーン！	原田	控 BC											
文化教室								15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ											

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回払いでの参加できる定期教室／

(火)初心者レディースフトサル 1回990円
(木)中級レディースフトサル 1回990円

(月)レディース健康体操

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