

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☆		×15:00~16:00×			
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	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×			
22	23	24	25	26	27	28
	終日×	休館日	9:00~20:00	9:00~17:00		
			初回 講習	初回 講習	終日×	
			×15:00~16:00×			
						★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

2026/2/18

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 自律神経 整えヨガ →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 シャドーエクササイズ	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 内臓活性化 →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 シャドーエクササイズ	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 フローヨガ →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	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 シャドーエクササイズ	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	休館日				9:30	週替わりヨガ 疲労回復ヨガ	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	リフレッシュ体操&ストレッチ 休講				13:45	やさしい シャドーエクササイズ	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。

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



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 レディースフットサル 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			
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 レディースフットサル 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 レディースフットサル 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 レディースフットサル 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 レディースフットサル 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 レディースフットサル 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

(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