

# 2024年 5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
		22日は ☆ペアの日イベント☆	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙 ×15:00~16:00×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	
5		6	7	8	9	10
	終日×	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
12	13	14	15	16	17	18
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
19	20	21	22	23	24	25
	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	9:00~20:00 ☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
26	27	28	29	30	31	★初回講習時間★
	 休館日	9:00~20:00		9:00~20:00		☀️ 12:20~13:00
		☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	🟢 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。

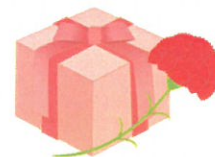
開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※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（ジーンズは不可）、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



毎月11・22日はペアの日です◎  
2人で200円でご参加いただけます!

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。



IN BODY(体組成計)が測れます!

1F受付にお声がけください。









2024年5月

# 定期教室・文化教室 開催日程表



発行日

2024/4/15

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		(月)やさしい健康体操 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 (金)初級シャドーエクササイズ 1回700円	1	2	3					
メ:メインアリーナA			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	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武						
多:1F多目的室			15:00-16:00 いきいきマシーン! 原田 控BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多						
武:3F武道場			15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	15:30-17:50 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ							
会:3F会議室											
5	6	7	8	9	10	11					
13:00-15:00 レザーでハンドメイド① 原田 全ABC	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多	9:30-10:30 リラックスヨガ 松山 多	いきいき健康体操 休講		10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武					
	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 いきいきマシーン! 原田 控BC	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多					
		10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ	10:00-12:00 レザーでハンドメイド② 原田 控D	15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	15:30-17:50 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ						
12	13	14	15	16	17	18					
控BC:1F控室B・C	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多	9:30-10:30 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	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武						
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 いきいきマシーン! 原田 控BC	キッズダンス教室 休講		15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多					
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	15:30-17:50 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ							
19	20	21	22	23	24	25					
大人向け教室	10:30-11:45 やさしい健康体操 原田川城 多	9:30-10:30 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	13:45-14:45 初級シャドーエクササイズ 山田 武						
子ども向け教室	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 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	15:10-17:55 キッズダンス教室 ami 多	15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 多						
文化教室		シャドーエクササイズ 休講		15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	15:30-17:50 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ						
		10:00-11:30 初心者 レディースフットサル 川名 メ									
26	27	28	29	30	31						
休館日											
							9:30-10:30 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	初級シャドーエクササイズ 休講	
							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		キッズダンス教室 休講	
		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		15:30-17:50 湘南バスケットボールラボ バスケットボールスクール 北谷 メ						