

2023年 7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
	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 🌙	
			×13:00~16:00×			
7	8	9	10	11	12	13
	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 🌙	
			×13:00~16:00×	☆ペアの日イベント☆		
14	15	16	17	18	19	20
		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 🌙	
			×13:00~16:00×			
21	22	23	24	25	26	27
	👧 休館日			9:00~20:00	9:00~20:00	
		終日×	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
28	29	30	31			★初回講習時間★
		9:00~20:00	16:00~20:00			☀️ 12:20~13:00
	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	初回 🟢 講習 🌙			🟢 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



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!

IN BODY(体組成計)が測れます!
1F受付にお声がけください。



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		
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	石見 会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田 多北	9:30	美トレ!	石見 多	パワーヨガ 休講			体スッキリヨガ 休講		
	10:30	朝ヨガ	石見 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				10:45	エンジョイエアロ	石見 多	かんたんエアロ 休講			Let's美トレ! 休講		
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田 武							13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田 多	リフレッシュヨガ 休講					
7	8			9			10			11			12			13		
	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 会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田 多北	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 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				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	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田 多	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多			
14	15			16			17			18			19			20		
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 武	12:15	姿勢改善 ストレッチ	石見 会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田 多北	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 会	13:30	骨盤ヨガ	石見 会				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	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田 多	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多			
21	22			23			24			25			26			27		
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 会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田 多北	9:30	美トレ!	石見 武	12:15	パワーヨガ	石見 多	9:30	体スッキリヨガ	石見 会
				13:30	骨盤ヨガ	石見 会				10:45	エンジョイエアロ	石見 武	13:30	かんたんエアロ	石見 多	10:45	Let's美トレ!	石見 会
										13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田 武	19:00	リフレッシュヨガ	石見 多			
28	29			30			31			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。								
	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 会	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田 多北									
	10:30	朝ヨガ	石見 武	13:30	骨盤ヨガ	石見 会												
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田 武															



2024年7月

定期教室・文化教室 開催日程表



発行日
2024/6/15

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	1			2			3			4			5			6		
メ:メインアリーナA	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			
多:1F多目的室	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	レザーでハンドメイド①	原田 控D	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	HIPHOPダンス 休講					
武:3F武道場				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	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				10:00-11:30	初心者レディースフットサル	川名 メ												
控BC:1F控室B・C																		
7	8			9			10			11			12			13		
控B:1F控室B	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D:1F控室D	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	15:10-17:55	キッズダンス教室	ami 多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho 多			
				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						
14	15			16			17			18			19			20		
大人向け教室	10:30-11:45	やさしい健康体操	原田川城 武	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	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			9:30-12:30	1dayアート教室	原田 控D	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	Mizuho 多			
文化教室				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	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												
21	22			23			24			25			26			27		
	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	13:45-14:45	初級シャドーエクササイズ	山田 武			
				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			15:10-17:55	キッズダンス教室	ami 多	15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho 多			
				初心者レディースフットサル 休講			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						
28	29			30			31			<p>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</p> <p>(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</p>								
13:00-16:00	レザーでハンドメイド②	原田 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	10:45-11:45								いきいき健康体操	原田 多
			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
			初心者レディースフットサル 休講			15:30-17:20	湘南スポーツラボフットサル教室	大場 メ										

