

2024年度

自由教室キャンペーン予定

ミニ抽選会 当選確率10% 景品:自由教室1回無料券

5月 7月 11月 1月

大抽選会 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券
自由教室回数券1枚

9月 3月

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

6月 12月



2024年 11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
			11日は ☆ペアの日イベント☆	12:20~13:00 17:20~18:00 19:20~20:00	1 9:00~20:00 初回 講習	2
3	4	5 9:00~20:00 初回 講習	6 15:00~20:00 初回 講習	7 9:00~20:00 初回 講習	8 9:00~15:00 初回 講習	9
10	11 9:00~20:00 初回 講習 ☆ペアの日イベント☆	12 9:00~20:00 初回 講習 ×15:00~18:00×	13 9:00~20:00 初回 講習 ×13:00~16:00×	14 9:00~20:00 初回 講習	15 9:00~20:00 初回 講習	16
17	18 15:00~20:00 初回 講習	19 9:00~20:00 初回 講習	20 9:00~20:00 初回 講習 ×13:00~16:00×	21 9:00~20:00 初回 講習	22 終日×	23
24	25 休館日 	26 9:00~20:00 初回 講習	27 9:00~20:00 初回 講習 ×13:00~16:00×	28 9:00~20:00 初回 講習	29 9:00~20:00 初回 講習	30

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



毎月2・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。



2024年11月

定期教室・文化教室

開催日程表



発行日

2024/10/15

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								
メ:メインアリーナA		<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／</p> <p>(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>										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												HIPHOPダンス 休講									
武:3F武道場																					
会:3F会議室																					
3		4		5		6		7		8		9									
13:00-16:00	レーザーでハンドメイド①	原田	会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	10:00-11:30	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		9:30-12:30	レーザーでハンドメイド②	原田	控D	いきいきマシーン! 休講		キッズダンス教室 休講		15:50-18:50	HIPHOPダンス教室	Mizuho	多				
						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												
10		11		12		13		14		15		16									
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	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
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				
17		18		19		20		21		22		23									
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			
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												
24		25		26		27		28		29		30									
						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	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			
						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				

休館日

