

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



2025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	8
	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×			
9	10	11	12	13	14	15
	15:00~20:00		9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
	初回 🟢 講習 🌙	終日×	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	
			×15:00~16:00×			
16	17	18	19	20	21	22
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~15:00	
	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 講習	
			×15:00~16:00×			
23	24	25	26	27	28	★初回講習時間★
		休館日	9:00~20:00	9:00~20:00		☀️ 12:20~13:00
	終日×		☀️ 初回 🟢 講習 🌙	☀️ 初回 🟢 講習 🌙	終日×	🟢 17:20~18:00
			×15:00~16:00×			🌙 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。



2025年2月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日
2025/1/15

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/ メ:メインアリーナA 多:1F多目的室 武:3F武道場 会:3F会議室	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)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	4	5	6	7	8		
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 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B				
		10:00-12:00 レザーでハンドメイド① 原田 控D						
9	10	11	12	13	14	15		
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	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 Mizuhc 多			
文化教室		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	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B			
16	17	18	19	20	21	22		
13:00-15:00 レザーでハンドメイド② 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	10:45-11:45 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			
	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	キッズダンス教室 休講		15:50-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuhc 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B				
		10:00-11:30 初心者レディースフットサル 川名 メ						
23	24	25	26	27	28			
	10:30-11:45 やさしい健康体操 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	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			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		
				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B			