

2025年 8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
			★初回講習時間★	22日は ☆ペアの日イベント☆	1	2
			12:20~13:00		終日×	
			17:20~18:00			
			19:20~20:00			
3	4	5	6	7	8	9
	終日×	終日×	終日×	終日×	終日×	
10	11	12	13	14	15	16
		9:00~20:00			9:00~20:00	
	終日×	初回 講習	終日×	終日×	初回 講習	
17	18	19	20	21	22	23
	9:00~20:00			9:00~20:00	9:00~20:00	
	初回 講習	終日×	終日×	初回 講習	初回 講習	
					☆ペアの日イベント☆	
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	
31		初回 講習	初回 講習	初回 講習	初回 講習	
			×15:00~16:00×			

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。

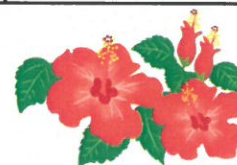
開催時間に1階で受付してからのご利用となります。

※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。

2025年8月

自由教室 開催日程表



発行日

2025/7/15

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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)	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。				1 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたん エアロ 石見 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	2 体スツクリヨガ 休講 Let's美トレ！ 休講
	3	4	5	6	7	8
	教室名下の矢印は追加に必要な持ち物です 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 武 10:30 朝ヨガ 石見 サブ 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武	姿勢改善ストレッチ 休講 骨盤ヨガ 休講	9:30 週替わりヨガ 夏バテ解消 瀬川 多 →FT レディマットピラティス 休講	9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイ エアロ 石見 多 13:30 リフレッシュ体操 & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたん エアロ 石見 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
	10	11	12	13	14	15
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	ゆっくりエアロ 休講 朝ヨガ 休講 ピラティス 休講	12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 武床 →BT 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	週替わりヨガ 休講 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 10:45 エンジョイ エアロ 石見 多 13:30 リフレッシュ体操 & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたん エアロ 石見 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	9:30 体スツクリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
17	18	19	20	21	22	23
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	9:15 ゆっくり エアロ 石見 多 10:30 朝ヨガ 石見 会 13:30 ピラティス & ストレッチ 原田 武	12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 武床 →BT 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ 疲労回復 瀬川 多 →FT 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 10:45 エンジョイ エアロ 石見 多 13:30 リフレッシュ体操 & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたん エアロ 石見 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	体スツクリヨガ 休講 Let's美トレ！ 休講
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	12:15 姿勢改善ストレッチ 石見 武床 →BT 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	9:30 週替わりヨガ 内臓活性化 瀬川 多 →FT 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 10:45 エンジョイ エアロ 石見 多 13:30 リフレッシュ体操 & ストレッチ 原田 多	12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたん エアロ 石見 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	9:30 体スツクリヨガ 石見 多北 10:45 Let's美トレ！ 石見 多北
31						



定期教室・文化教室 開催日程表

2025/7/15

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／ (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)いきいきマシン！ 1回700円												1				2					
メ:メインアリーナA																15:50-18:50		HIPHOP ダンス教室		Mizuho		多			
多:1F多目的室																									
武:3F武道場																									
3				4				5				6				7				8				9	
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	武	リラックスヨガ 休講				10:45-11:45	いきいき 健康体操	原田	多	中級レディースフットサル 休講				15:50-18:50	HIPHOP ダンス教室	Mizuho	多		
控BC:1F控室B・C				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				シャドーエクササイズ 休講				いきいきマシン 休講				15:10-17:55	キッズ ダンス教室	ami	多						
控B:1F控室B								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													
控D:1F控室D																									
10				11				12				13				14				15				16	
13:00-14:00	レザード ハンドメイド①	原田	会 AB C	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	中級レディースフットサル 休講				HIPHOPダンス教室 休講					
				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	いきいきマシン 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													
								10:00-12:00	レザード ハンドメイド②	原田	控D														
17				18				19				20				21				22				23	
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	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		
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	いきいきマシン 休講				15:10-17:55	キッズ ダンス教室	ami	多						
文化教室								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													
24				25				26				27				28				29				30	
				休館日				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		
								9:30-12:30	1dayアート教室	原田	控B	15:00-16:00	いきいき マシン！	原田	控 BC	キッズダンス教室 休講									
								10:00-11:00	シャドー エクササイズ	山田	武	湘南スポーツラボ フットサル教室 休講 (予備日)													
								10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ														
31																									