

自由教室キャンペーン予定

回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン



♥ BINGO 景品:1ビンゴにつき自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚でビンゴカード1枚と交換

4月

7月

10月

1月

5月 8月 11月 2月

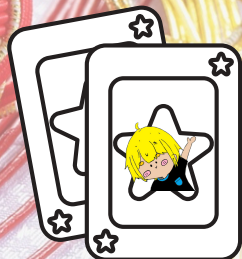


♥ 大抽選会 当選確率30% 景品:自由教室1回無料券1枚

回数券特典1枚で1口応募
応募数によって当選数が変わります

自由教室無料券綴り1枚
(6回分)

6月 12月



♥ カードチャレンジ〜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

回数券特典1枚で1回チャレンジ

9月 3月

各キャンペーン詳細は
各キャンペーンお知らせをご確認ください

2026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
	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 🌙	
	☆ペアの日イベント☆		×15:00~16:00×			
8	9	10	11	12	13	14
	9:00~20:00	9:00~20:00		9:00~20:00	9:00~20:00	
	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	
15	16	17	18	19	20	21
	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×			
22	23	24	25	26	27	28
		休館日	9:00~20:00	9:00~17:00		
	終日×		☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	
			×15:00~16:00×			
					★初回講習時間★	
					☀ 12:20~13:00	
					🌿 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。

2026年2月

自由教室 開催日程表



発行日

2026/2/4

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			
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	武床	9:30	週替わりヨガ	瀬川	多	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	多北
	10:30	朝ヨガ	石見	武		→BT				→FT			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	多北
	13:30	ピラティス &ストレッチ	原田	武	13:30	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				
8	9				10				11				12				13				14			
	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	武床	9:30	週替わりヨガ	瀬川	多	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	武		→BT				→FT			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	骨盤ヨガ	石見	武床	18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				
15	16				17				18				19				20				21			
教室名下の矢印は 追加が必要な持ち物です 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	多	姿勢改善ストレッチ 休講				9:30	週替わりヨガ	瀬川	多	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	多北
	10:30	朝ヨガ	石見	武	骨盤ヨガ 休講					→BT・FT			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	多北
	ピラティス&ストレッチ 休講								18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	19:00	リフレッシュ ヨガ	石見	多				
22	23				24				25				26				27				28			
	9:15	ゆっくり エアロ	石見	多	休館日				9:30	週替わりヨガ	瀬川	多	9:30	美トレ！	石見	多	パワーヨガ 休講				9:30	体スッキリ ヨガ	石見	会
	10:30	朝ヨガ	石見	武						→FT			10:45	エンジョイ エアロ	石見	多	かんたんエアロ 休講				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					18:30	女性限定 レディ マットピラティス	原田	多北	13:30	リフレッシュ体操 &ストレッチ	原田	多	13:45	やさしい シャド-エクササイズ	山田	武				
																	リフレッシュヨガ 休講							

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。



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

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



2026年2月

定期教室・文化教室 開催日程表

発行日

2026/1/15

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	
＼会場アイコン／				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		
メ:メインアリーナA				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 マシン！	原田	控 BC										
多:1F多目的室								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										
武:3F武道場								10:00-12:00	レザード ハンドメイド①	原田	控D														
8				9				10				11				12				13				14	
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	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		
控BC:1F控室B・C				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													
控B:1F控室B								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										
控D:1F控室D																									
15				16				17				18				19				20				21	
13:00-15:00	レザード ハンドメイド②	原田	会	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		
				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 マシン！	原田	控 BC										
								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													
								10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ														
22				23				24				25				26				27				28	
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	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	HIPHOPダンス教室 休講					
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			15:00-16:00					いきいき マシン！	原田	控 BC											
文化教室												15:30-17:20	湘南スポーツラボ フットサル教室	大場	メ										

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