

# 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 3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				
	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	終日×	終日×	
15	16	17	18	19	20	21
	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~20:00	9:00~12:00		
	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙		終日×	
			×15:00~16:00×			
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	9:00~20:00	9:00~20:00			
		☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙	終日×	終日×	
			×15:00~16:00×			
29	30	31				★初回講習時間★
	9:00~20:00	9:00~20:00				☀ 12:20~13:00
	☀ 初回 🌿 講習 🌙	☀ 初回 🌿 講習 🌙			2日は ☆ペアの日イベント☆	🌿 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！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。



2026/2/15



# 定期教室・文化教室 開催日程表

2026/2/15

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	9:30-12:30	レザード 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									
多:1F多目的室									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									
武:3F武道場									10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ													
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	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					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	いきいきマシーン 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	湘南スポーツラボフットサル教室 休講												
控D:1F控室D																									
15					16				17				18				19				20				21
					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	HIPHOPダンス教室 休講				
					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 マシーン!	原田	控 BC									
									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									
									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					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	
子ども向け教室									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									
文化教室									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									
29					30				31				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												
13:00-16:00	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														
				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														
								10:00-11:30	初心者 レディースフットサル	川名	メ														