2026年 10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★			1	2	3
	12：20～13：00 17：20～18：00 19：20～20：00	2･5･15･21･29日は ☆ペアの日イベント☆		9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習 ☆ペアの日イベント☆	
4	5	6	7	8	9	10
	9：00～20：00 初回講習 ☆ペアの日イベント☆	9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習 ×13:00~16:00×	9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習	
11	12	13	14	15	16	17
	終日×	9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習 ×13:00~16:00×	9：00～20：00 初回講習 ☆ペアの日イベント☆	9：00～20：00 初回講習	
18	19	20	21	22	23	24
	終日×	終日×	9：00～20：00 初回講習 ×15:00~16:00× ☆ペアの日イベント☆	終日×	終日×	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	終日×	9：00～20：00 初回講習 ×13:00~16:00×	9：00～20：00 初回講習 ☆ペアの日イベント☆	終日×	

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。

2･5･15･21･29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。

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

2026年10月　自由教室　開催日程表

発行日
2026/10/14

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)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ 石見 多 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	**2** 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	**3** 体スッキリヨガ　休講 スタイルアップ　休講
4 教室名下の矢印は追加で必要な持ち物です BT：バスタオル FT：フェイスタオル	**5** 9:15 ゆっくりエアロ 石見 多 10:30 朝ヨガ 石見 武 10:45 女性限定 レディース健康体操 川城 多 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武	**6** 12:15 姿勢改善ストレッチ →BT 石見 武床 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	**7** 9:30 週替わりヨガ 自律神経整え →FT 瀬川 多 18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	**8** 美トレ！　休講 エンジョイエアロ　休講 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	**9** 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** 9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 スタイルアップ 石見 多北
11	**12** ゆっくりエアロ　休講 朝ヨガ　休講 レディース健康体操 休講 ピラティス&ストレッチ　休講	**13** 12:15 姿勢改善ストレッチ →BT 無料体験日 石見 武床 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	**14** 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	**15** 9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ 石見 多 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	**16** 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	**17** 9:30 体スッキリヨガ 石見 多北 10:45 スタイルアップ 石見 多北
18 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	**19** 9:15 ゆっくりエアロ 石見 多 10:30 朝ヨガ 石見 武 10:45 女性限定 レディース健康体操 川城 多 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武	**20** 12:15 姿勢改善ストレッチ →BT 石見 武床 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	**21** 9:30 週替わりヨガ 疲労回復 →FT 瀬川 多 18:30 女性限定 レディマットピラティス 原田 多北	**22** 美トレ！　休講 エンジョイエアロ　休講 体ほぐしヨガ　休講 リフレッシュ体操&ストレッチ　休講	**23** パワーヨガ　休講 かんたんエアロ　休講 13:45 やさしいシャドーエクササイズ 山田 武 リフレッシュヨガ　休講	**24** 体スッキリヨガ　休講 スタイルアップ　休講
25 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	**26** 休館日	**27** 12:15 姿勢改善ストレッチ →BT 石見 武床 13:30 骨盤ヨガ 石見 武床	**28** 9:30 週替わりヨガ シェイプアップ →FT 瀬川 多 女性限定 レディマットピラティス　休講	**29** 9:30 美トレ！ 石見 多 10:45 エンジョイエアロ 石見 多 12:15 体ほぐしヨガ →FT 瀬川 多 13:30 リフレッシュ体操&ストレッチ 原田 多	**30** 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	**31** 体スッキリヨガ　休講 スタイルアップ　休講

2026年10月　定期教室・文化教室　開催日程表

発行日
2026/9/15

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)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)いきいきマシーン！ 1回700円		**1** 10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	**2** 15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	**3**
4	**5** 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 18:00-20:30 スポーツスクール 榎本 サブ	**6** 9:30-10:45 リラックスヨガ 松山 多 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 10:00-12:00 レザーでハンドメイド① 原田 控D	**7** 10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン！ 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**8** 10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	**9** 15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	**10**
控BC:1F控室B・C 控B:1F控室B 控D:1F控室D						
11 大人向け教室 子ども向け教室 文化教室	**12** 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 スポーツスクール 休講	**13** 9:30-10:45 リラックスヨガ 松山 多 9:30-12:30 1dayアート教室 原田 控B 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	**14** 10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン！ 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**15** 10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	**16** 15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	**17**
18	**19** 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 スポーツスクール 休講	**20** 9:30-10:45 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武 初心者レディースフットサル 休講	**21** 10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン！ 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**22** 中級レディースフットサル 休講	**23** HIPHOPダンス教室 休講	**24**
25	**26** 休館日	**27** 9:30-10:45 リラックスヨガ 松山 多 10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武 初心者レディースフットサル 休講	**28** 10:45-11:45 いきいき健康体操 原田 多 15:00-16:00 いきいきマシーン！ 原田 控BC 15:30-17:20 湘南スポーツラボ フットサル教室 大場 メ	**29** 10:00-11:30 中級 レディースフットサル 川名 メ	**30** 15:30-18:50 HIPHOP ダンス教室 Mizuho 多	