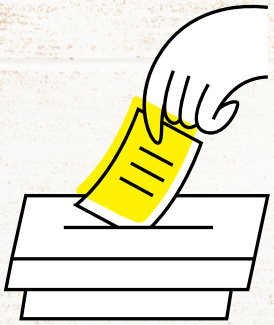
自由教室キャンペーン予定

2025年



回数券特典1枚から参加できる各種キャンペーン

♥大抽選会

当選確率30%　景品:自由教室1回無料券2枚
自由教室無料券綴り1枚
（6回分）

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

6月 12月

♥上期/下期敗者復活抽選

当選確率10%　景品:自由教室1回無料券３枚
大抽選会で落選してしまった方から再抽選！

9月 3月

2026年 12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	4	5
7・11・15・22日は ☆ペアの日イベント☆	12：20～13：00 17：20～18：00 19：20～20：00	終日×	9：00～20：00 初回講習 ×13:00~16:00×	9：00～17：00 初回講習	終日×	
6	7	8	9	10	11	12
	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 ☆ペアの日イベント☆	
13	14	15	16	17	18	19
	9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習 ☆ペアの日イベント☆	9：00～20：00 初回講習 ×15:00~16:00×	9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習	
20	21	22	23	24	25	26
	9：00～20：00 初回講習	9：00～20：00 初回講習 ☆ペアの日イベント☆	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	
27	28	29	30	31		
	休館日	休館日	休館日	休館日	ラウンドフィットネス✨8周年✨ 2,3日は利用料無料! ※受付はいつも通りお願いいたします。	

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。



毎月イベントペアの日☺
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12月　自由教室　開催日程表



発行日
2026/11/15

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)	**12/7** **ゆっくりエアロ** **無料体験日です！**	**1** 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	**2** 9:30 週替わりヨガ 肩甲骨股関節 →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	**3** 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	**4** パワーヨガ　休講 かんたんエアロ　休講 13:45 やさしいｼｬﾄﾞｰｴｸｻｻｲｽﾞ 山田 武 リフレッシュヨガ　休講	**5** 体スッキリヨガ　休講 スタイルアップ　休講
6 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	**7** 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 ﾚﾃﾞｨｰｽ健康体操 川城 多 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武	**8** 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	**9** 9:30 週替わりヨガ ホルモンバランス →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	**10** 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	**11** 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ 石見 多 13:45 やさしいｼｬﾄﾞｰｴｸｻｻｲｽﾞ 山田 武 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	**12** 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
13 	**14** 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 ﾚﾃﾞｨｰｽ健康体操 川城 多 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武	**15** 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	**16** 9:30 週替わりヨガ むくみ解消 →FT 瀬川 多 女性限定 レディマットピラティス　休講	**17** 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	**18** パワーヨガ　休講 かんたんエアロ　休講 13:45 やさしいｼｬﾄﾞｰｴｸｻｻｲｽﾞ 山田 武 リフレッシュヨガ　休講	**19** 体スッキリヨガ　休講 スタイルアップ　休講
20 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	**21** 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 ﾚﾃﾞｨｰｽ健康体操 川城 多 13:30 ピラティス&ストレッチ 原田 武	**22** 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	**23** 9:30 週替わりヨガ ヒップアップ →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	**24** 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	**25** 12:15 パワーヨガ 石見 多 13:30 かんたんエアロ 石見 多 13:45 やさしいｼｬﾄﾞｰｴｸｻｻｲｽﾞ 山田 武 19:00 リフレッシュヨガ 石見 多	**26** 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
27 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	**28** 休館日	**29** 休館日	**30** 休館日	**31** 休館日 		



2026年12月 定期教室・文化教室　開催日程表

発行日
2025/11/15

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／		1	2	3	4	5
メ:メインアリーナA		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	
多：1F多目的室		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			
武：3F武道場		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			
会:3F会議室						
6	7	8	9	10	11	12
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	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	15:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多	
控B:1F控室B	18:00-20:30 スポーツスクール 榎本 サブ	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			
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			
		10:00-12:00 レザーでハンドメイド① 原田 控D				
13	14	15	16	17	18	19
大人向け教室	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	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	15:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多	
子ども向け教室	スポーツスクール　休講	10:00-11:00 シャドーエクササイズ 山田 武	いきいきマシーン！　休講			
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			
20	21	22	23	24	25	26
13:00-15:00 レザーでハンドメイド② 原田 会	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	9:30-10:45 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	15:30-18:50 HIPHOPダンス教室 Mizuho 多	
	18:00-20:30 スポーツスクール 榎本 サブ	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				
27	28	29	30			
	休館日	休館日	休館日			

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)スポーツスクール	1回1,320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