

運動Re:スタート応援宣言！

洲本市文化体育館トレーニングルームはあなたの健康づくりを応援します！

運動する習慣をつくろう！

- ・運動を継続すると糖質がエネルギーとして使われるため血糖値が下がります
- ・ウォーキングやエアロバイクなどの有酸素運動が非常に効果的です
- ・軽く息が上がる程度の強度で15～20分をめに頑張ってみましょう

当施設で使える代表的な有酸素マシン

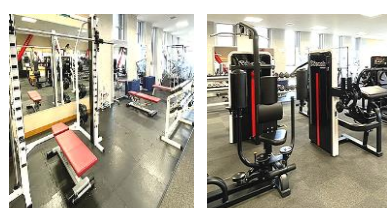


ランニングマシン エアロバイク

太りにくい体をつくろう！

- ・運動することで全身に刺激が加わるため年齢や性別に関係なく筋肉はついていきます
- ・筋肉は存在するだけで多くのエネルギーが必要になるため代謝力が必ず高まります
- ・週に1～2回 30分程度のトレーニングでも太りにくい体をつくることができます

筋力トレーニングは短時間でも十分に効果が望めます

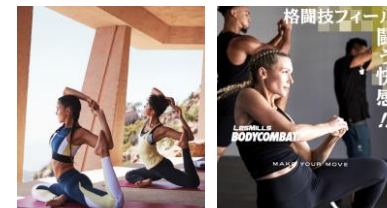


フリーウェイト ウェイトマシン

BMI・血圧・HbA1c・コレステロール・中性脂肪を下げたい方

- ・生活習慣病の原因となる内臓脂肪を減らすことがとても重要です
- ・内臓脂肪は「有酸素運動」を行っている時にエネルギーとして一番最初に消費されます
- ・最初は軽めの強度で週に1～2回を目標に自分のペースで始めてみませんか

スタジオプログラムだと楽しく有酸素運動ができます



ボディバランス ボディコンバット

トレーニングルームはココにあります



文化体育館の入口から真っすぐ奥に進んでください



まっすぐ奥まで進んだら通路を右に曲がってください



左にエレベーターと階段が見えるのでそのまま2階へ上ればトレーニングルームがあります

マシンもレッスンも全部！

定期券利用

(1ヶ月)

4,200円

マシンエリア・スタジオ

手軽に運動をしたい！

当日利用

(1回・当日限り)

650円

マシンエリア

おひとり100円ずつお得！

ペア利用

(1回・当日限り)

1,100円

マシンエリア

利用時間

月・水～金 10:00～21:00

<最終受付20:00 マシンジム利用20:45まで>

土・日・祝 10:00～18:00

<最終受付17:00 マシンジム利用17:45まで>

休館日

火曜日

(祝日の場合翌日が休館日)

年末年始

(12月29日～1月3日)

- ・定期券のスタート日は毎月1日～・11日～・21日～の3種類です
- ・中学生以下の方はご利用いただけません
- ・未成年の方は年齢確認のため身分証明書をご提示ください
- ・ご利用の際は必ず室内用トレーニングシューズをご持参ください
- ・表示価格はすべて税込です

洲本市塩屋1-1-17 洲本市文化体育館トレーニングルーム TEL 0799-22-6726

次ページは当施設で実施中の人気プログラムです

EASY PERSONAL

コスパ最強の
マンツーマントレーニング

パーソナルトレーニングを
受けてみたい！

でも

- ✓ 初心者だから不安..。
- ✓ 料金が高い..。
- ✓ 継続できる自信がない。

なんて思ってるアナタへ

\ オススメの！ /

▶▶▶ BESTプラン ▶▶▶

それが、

EASY PERSONAL

指導実績の豊富なトレーナーが
丁寧に教えるから、安心して
気軽にトレーニングができます！

そして、価格もリーズナブルに。

月会費や登録料もなし。

だから、トレーニングが楽しくなる。

トレーニングも料金も、
ひとりひとりに合わせた
形でサポートします。

PLAN
01

まずは体験。(1回限り)

2,200円 (30分)

PLAN
02

さらに運動効果を上げる。

3,000円 (60分)

PLAN
03

60分×5回の集中コース。

12,000円

※完全予約制。料金は全て税込です。

※別途で都度料金**650**円が掛かります。

※各チケットの有効期限は**3**ヶ月。

※購入後のご返金は致しかねますので、ご了承ください。

※必ずマスクとシューズをご持参ください。

簡単トレーニングで、まずは体験。
お気軽にご相談ください！

電話でのお問い合わせ

洲本市文化体育館トレーニングルーム

0799-22-6726

引き締まった
カラダを
手に入れる

代謝を高めて
脂肪を燃やす

しなやかで
美しく
機能的なカラダ

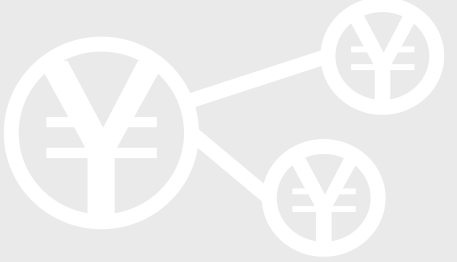


PRIVATE LESSONS

ご利用中の接触を最小限に。 ジムで運動を楽しむ新しい形。



フロント⇄スタジオ間だけの移動でご利用が可能です。
スタジオ内でも十分な間隔を保って運動ができます。
3密を避けた感染対策と楽しいトレーニング。
プライベートレッスンは、その両方の調和を実現しました。



料金をシェアする お得感と手軽さも一歩先へ

お支払いを家族や友達と最大3名で分け合える。
それがプライベートレッスンの特徴です。
安さと楽しさ。そして、トレーニング効果も。
全てを欲張りしたいあなたの願いを叶えます。
少人数制レッスン。仲間と最高の時間のために。

トレーニング効果を 最大限に引き出す最適な環境で。



音響と照明が整った私達のスタジオは、運動効果を上げる
最適の環境とツールを提供します。
運動に集中できる場所に加えて、インストラクターの励まし
で質の高いトレーニングを行うことが可能です。

「継続は力なり」を ストレスなく実現できるレッスン。



私達が提供するプログラムは、体幹トレからボクササイズ、
ダンスまで豊富なラインナップをご用意しております。
色んなレッスンを目的に合わせてカスタマイズも可能です。
だから、誰でも飽きずに楽しく続けることができます。

あなたにぴったりのコースは？

30分	30分 回数券	60分	60分 回数券
短くても効果を実感。	30分レッスン×5回	更に強く、美しく。	60分レッスン×5回
2,100円	9,500円	4,200円	18,000円