

スタジオレッスン 4・5月

	月		水		木		金		土	日
	スタジオ	有料教室	スタジオ	有料教室	スタジオ	有料教室	スタジオ	有料教室	スタジオ	スタジオ
10:00										
10:30	10:30~ わだ インナーコア		☆ 10:30~ なかがわ ストレッチ		10:30~ なるい ストレッチ		10:30~ わだ コアクロス		10:30~ まえにし ストレッチ	10:30~ えいた ウエストシェイブ
11:00										
11:20	11:20~ みたに 中級ステップ		☆ 11:20~ なるい シェイプアップ		11:20~ しみず ボディパンプ30		11:20~ なかがわ ボディジャム30		11:20~ はまだ 姿勢改善体操	11:20~ まえにし 初級ステップ
11:50										
12:10	12:10~ なかがわ メガダンス30		☆ 12:10~ わだ ボディコンバット30		12:10~ なるい 初級エアロ		12:10~ わだ 初級ステップ		12:10~ まえにし 初級エアロ	12:10~ えいた ボディバランス30
12:40										
13:00	13:00~ やまぐち ボディバランス30		☆ 13:00~ まえにし 中級エアロ		13:00~ まえにし シェイプアップ		13:00~ はまだ コンディショニング		13:00~ はまだ ボディパンプ30	13:00~ まつもと パワー&カーディオ
13:30										
13:50	13:50~ まつもと コアクロス	13:30~ 健康体操 みたに	☆ 13:50~ なかがわ メガダンス30	13:30~ クロスエク サイズ なかにし	13:50~ みたに ボディコンバット45	13:45~ ボディバラン ス+テック やまぐち	13:50~ まつもと ボディパンプ30		13:50~ えいた ボディバランス45	13:50~ まつもと ボディコンバット45
14:20										
14:40	14:40~ なかがわ ストレッチ		14:40~ まつもと ストレッチ				14:40~ なるい ボディバランス30			
15:10										
15:30										
16:00							15:30~ キッズダンス 幼児 なかがわ			
16:20	プライベート レッスン (要予約)		プライベート レッスン (要予約)				16:30~ キッズダンス 低学年 なかがわ	15:45~ ビューティ ロコモ やまぐち	プライベート レッスン (要予約)	プライベート レッスン (要予約)
16:50							17:30~ キッズダンス 高学年 なかがわ			
17:10										
17:40										
18:10	18:10~ はまだ コアクロス		18:10~ やまぐち ボディバランス30		☆ 18:10~ まつもと ボディコンバット30		☆ 18:20~ まつもと ボディコンバット30			
18:40										
19:00	19:00~ なかがわ メガダンス30		☆ 19:00~ まつもと ボディパンプ30	19:00~ ピラックス ヨーガ やまぐち	☆ 19:00~ まえにし 初級ステップ		☆ 19:10~ はまだ コアクロス			
19:30										
19:50	19:50~ しみず ボディパンプ45	19:30~ ボディ コンバット まつもと	☆ 19:50~ なかがわ ボディジャム30		☆ 19:50~ まつもと ボディコンバット45		☆ 20:00~ やまぐち ボディバランス45			
20:30										
21:00										

☆マークは
前スケジュールからの
変更クラスです。

- ・スタジオレッスンは各クラスで抽選を行います。定員は**18名**です。但し、ボディパンプ・初級ステップ・中級ステップ・パワー&カーディオにつきましては**15名**で行います。
- ・レッスン開始**20分前**より抽選券を配布、**10分前**に抽選を行います。時間に余裕をもってお越しください。

ご利用案内

SUMOTレ

<p>マシンもレッスンも全部！</p> <p>定期利用 (1ヶ月) 4,200円 (税込)</p> <p>マシンエリア・スタジオ</p>	<p>手軽に運動をしたい！</p> <p>当日利用 (1回・当日限り) 650円 (税込)</p> <p>マシンエリア</p>	<p>おひとり100円ずつお得！</p> <p>ペア利用 (1回・当日限り) 1,100円 (税込)</p> <p>マシンエリア</p>
--	---	--

- ・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。



利用時間	休館日
<p>月・水～金 10:00～21:00 (最終受付20:00 マシンジム利用20:45まで)</p> <p>土・日・祝 10:00～18:00 (最終受付17:00 マシンジム利用17:45まで)</p>	<p>火曜日 (祝日の場合翌日が休館日)</p> <p>年末年始 (12月29日～1月3日)</p>

あなたの健康サポート隊

洲本市文化体育館2階にあるトレーニングルームは、コナミスポーツ株式会社が管理・運営をしています。マシンエリア(有酸素運動・筋トレ)、フリーウエイトエリア、スタジオレッスン、充実したトレーニング環境の中で運動を楽しんでいただけます。利用時間内はスタッフが常駐しており、マシンの使い方を丁寧にご案内します。

洲本市文化体育館トレーニングルーム

〒 656-0021 兵庫県洲本市塩屋 1-1-17

☎ 0799-22-6726

当施設ホームページ