

# スタジオレッスン 10・11月

	月		水		木		金		土	日
	スタジオ	スクール	スタジオ	スクール	スタジオ	スクール	スタジオ	スクール	スタジオ	スタジオ
10:00										
10:30	10:30~ やまぐち ストレッチ		10:30~ なるい ボディバランス30		10:30~ なるい ストレッチ		10:30~ わだ コアクロス		☆ 10:30~ はまだ 姿勢改善体操	☆ 10:30~ えいた ストレッチ
11:00										
11:20	11:20~ みたに 初中級ステップ		11:20~ ながかわ シェイプアップ		11:20~ しみず ボディパンプ30		11:20~ ながかわ ボディジャム30		☆ 11:20~ えいた ボディバランス30	☆ 11:20~ ?BOX
11:50										
12:10	12:10~ ながかわ 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~ しみず 簡単トレーニング
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~ わだ インナーコア		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	☆ 12:45~ まえにし 初級ステップ
13:30		13:30~		13:30~						
13:50	13:50~ ながかわ コアクロス	健康体操 みたに	13:50~ ながかわ メガダンス30	クロスエク ササイズ 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~ しみず ボディパンプ30		☆ 13:50~ なかにし ストレッチ	☆ 13:35~ えいた ボディバランス45
14:20										
14:40	14:40~ わだ ストレッチ		14:40~ まえにし ストレッチ				14:40~ なるい ボディバランス30			
15:10										
15:30						キッズダンス				
16:00						15:20~ リトル ながかわ	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)
16:20	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~ スターター ながかわ				
16:50						17:35~ ステップ アップ ながかわ				
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				☆ 18:20~ はまだ ボディパンプ30			
18:40										
19:00	19:00~ ながかわ メガダンス30		19:00~ しみず ボディコンバット30	19:00~ ピラックス ヨーガ やまぐち	19:00~ なかにし コアクロス		19:10~ まえにし 初中級エアロ			
19:30										
19:50	19:50~ しみず ボディパンプ45		19:50~ ながかわ ボディジャム30		19:50~ まえにし 初級ステップ		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・初中級ステップにつきましては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

SUMOTRE

マシンもレッスンも全部！

定期利用  
(1ヶ月)  
**4,200円** (税込)  
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** (税込)  
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** (税込)  
マシンエリア

- ・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**

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)

## 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 ためまっぷ すもと