

# スクール案内 4・5月

スキマ時間を充実させる、KONAMIのスクール

<b>健康体操</b> 月 / 14:00~15:00 チューブなどを使った筋トレとゆっくりとしたエアロビクスで、体力UP・姿勢改善を目指します。さらに、柔軟体操で筋肉をほぐしていきます。	<b>クロスエクササイズ</b> 水 / 13:30~14:30 シンプルな動きで体幹部やお尻まわりの筋力強化、心肺機能の向上を目指します。さらにヨガの動きを加えてしなやかさをUP。美しい姿勢を保ちたい方にオススメのクラスです。	<b>ビランクスヨーガ</b> 水 / 19:00~20:00 呼吸と動きを融合させたポーズを展開することでバランス感覚を養い、心と身体の調和を図ります。ヨガのポーズングによって心身をリラックスさせる効果も期待できます。
<b>ボディバランス+テック</b> 木 / 13:45~14:45 ヨガ・太極拳・ピラティスなど多様な種類のポーズを音楽に合わせて行うエクササイズです。全身のバランスを整えながら、しなやかな身体づくりを目指します。	<b>ボディステップ</b> 金 / 10:15~11:15 ステップ台を使用し、スクワット&ランジで脚・お尻の筋力をUP。シンプルなステップワーク+下半身の筋トレで、体を引き締めたい方、アクティブに運動したい方にオススメです。	<b>ビューティーロコモ</b> 金 / 15:45~16:45 体幹トレーニングで身体を温めたり関節を動かすことで、アンチエイジングを図ります。美しさを保ちたい方にオススメのクラスです。

## SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】

木 / 15:20~16:20 <b>【リトルクラス】</b> — 年少~年長 — 遊びを交えて体を動かす楽しさを学び、簡単なステップやリズムトレーニングを行います。幼児期に必要な運動機能の向上とダンスの初歩的動作を身につけるクラスです。	<b>基礎</b> <b>【スタータークラス】</b> — 小学生対象 — 小学1年生~6年生は、このクラスからスタートします。基本ステップを習得し、音楽に合わせて体を動かしていきます。ダンスの基礎を身につけるクラスです。	<b>応用</b> <b>【ステップアップクラス】</b> — 小学生対象 — スタータークラスを経て、さらにレベルアップしたクラスです。応用ステップを習得し、様々なジャンルのダンスにチャレンジします。スキルアップを目指すクラスです。
--	---	---

### スクールの利用料金について

<b>新規利用</b> 5,000円(税込) / 1ヶ月(4回) (トレーニングルーム定期券を併用の方) 4,500円(税込) / 1ヶ月(4回)	続けてお得!! 500円OFF →	<b>継続利用</b> ※継続手続きは最終レッスンまでに支払い 4,500円(税込) / 1ヶ月(4回) (トレーニングルーム定期券を併用の方) 4,000円(税込) / 1ヶ月(4回)
<b>都度利用</b> ※前日までに要予約 1,500円(税込) / 1回		



ご予約 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

# 生活リズムの中に運動を!!

4・5月  
2025

スタジオレッスンをご紹介します

リラックス系からハード系まで  
いろいろ楽しめる!!



### ストレッチ

心身をリラックスさせたり、筋肉の柔軟性を高める効果が期待できます。

強度 ☆☆☆  
難度 ★☆☆

### ボディバランス LES MILLS

ヨガ・太極拳・ピラティスをベースに心身の調和を図るプログラムです。

強度 ★☆☆  
難度 ★☆☆

### 姿勢改善体操

筋トレ&ストレッチで筋肉のバランスを整え、美しい姿勢を目指します。

強度 ★☆☆  
難度 ★☆☆

### インナーコア

体の内側にある筋肉を鍛えます。姿勢維持・腰痛予防・つまずき防止が期待できます。

強度 ★☆☆  
難度 ★☆☆

### シェイプアップ

全身の筋肉をバランス良くトレーニングし、引き締まった身体を目指します。

強度 ★☆☆  
難度 ★☆☆

### コアクロス

体幹部(腹部・背部・臀部)を集中的に鍛えます。自分のペース・強度でトレーニングできます。

強度 ★★☆☆  
難度 ★☆☆

### ボディパンプ LES MILLS

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方にオススメです。

強度 ★★☆☆  
難度 ★★☆☆

### 初級エアロ

軽快な音楽&シンプルな振り付けで心地良く汗をかいていきます。

強度 ★☆☆  
難度 ★☆☆

### 中級エアロ

アップテンポの音楽&弾みを加えたステップで、たっぷり汗をかいていきます。

強度 ★★☆☆  
難度 ★★☆☆

### 初級ステップ

音楽に合わせてステップ台を昇り降りし、心地良く汗をかいていきます。

強度 ★★☆☆  
難度 ★☆☆

### メガダンス RADICAL FITNESS

ラテンダンスを中心に様々なジャンルのダンスを取り入れたダンス・ワークアウト。初めてダンスに挑戦したい方にオススメです。

強度 ★★☆☆  
難度 ★★☆☆

### ボディジャム LES MILLS

ヒップホップが中心のダンス・ワークアウト。ダンスに慣れてきた方、さらに極めたい方にオススメです。

強度 ★★☆☆  
難度 ★★☆☆

### ボディコンバット LES MILLS

格闘技の動作を取り入れたボクササイズプログラムです。ストレスを発散したい方、脂肪を燃焼させたい方にオススメです。

強度 ★★☆☆  
難度 ★☆☆