

スタジオレッスン 4・5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 ストレッチ		☆ 10:30～ なるい ボディバランス30		10:15～ ボディステップ わだ		🍀 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～ よこた ボディバンプ30		🍀 11:20～ ながかわ シェイプアップ		🍀☆ 11:20～ まえにし 初級ステップ		🍀 11:30～ ながかわ わだ コアクロス		🍀 11:20～ まえにし 初級エアロ	🍀☆ 11:20～ まえにし 初級ステップ
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～ わだ インナーコア		12:20～ ながかわ ボディジャム30		12:10～ えいた ボディバランス30	🍀☆ 12:10～ よこた シェイプアップ
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～ なるい 初級エアロ		🍀☆ 13:10～ よこた ストレッチ		13:00～ はまだ ボディバンプ30	☆ 13:00～ しみず ボディコンバット30
13:30										
13:50	🍀 13:50～ ながかわ コアクロス	14:00～ 健康体操 はまだ	13:50～ ながかわ メガダンス30	13:30～ クロスエ クササイ ズ なかにし	☆ 13:50～ わだ 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	☆ 14:00～ はまだ ボディバンプ30		🍀 13:50～ なかにし ストレッチ	☆ 13:50～ 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				14:50～ 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～ ビューティーロコモ やまぐち			
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 ながかわ			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						17:40～ 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 コアクロス			
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～ ピラニ スヨーガ	☆ 19:10～ よこた ボディバンプ30		🍀 19:10～ まえにし 初中級エアロ			
19:30										
19:50	19:50～ しみず ボディバンプ45		19:50～ ながかわ ボディジャム30	やまぐち	🍀☆ 20:00～ 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、ボディバンプ・初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

定期利用

マシンエリア・スタジオ

4,200円 / 1ヶ月

当日利用

マシンエリアのみ

1人： 650円 / 1回
ペア： 1,100円 / 1回

スクール (1時間)

大人スクール・キッズダンス

5,000円 / 1ヶ月(4回)
1,500円 / 1回

※ 詳細は裏面参照

プライベート レッスン

30分 1回 2,100円
5回券 9,500円

60分 1回 4,200円
5回券 18,000円

パーソナルトレーニング

※ 別途、施設利用料650円が必要

60分 1回 3,000円
5回券 12,000円

体験 30分 (1回限り) 2,200円

体組成測定

1,000円 / 3回

(1回目の計測から2ヶ月間有効)

※ 料金は全て税込価格です

- ・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)



ランニングマシン



マシンエリア



スタジオ



有酸素エリア



フリーウエイトエリア



スミスマシン



体組成測定

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