

スタジオレッスン 6・7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~ なるい 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 ボディメイク	
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	13:50~ ながかわ メガダンス30	13:30~ クロスエ クササイ ズ ながにし	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~ ながにし 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	はまだ	14:40~ まえにし ストレッチ								
15:10											
15:30											
16:00	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)						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											
16:50											
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				15:45~ ビューティーロコモ やまぐち				
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~ ピラニク 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

※ 新規入会、再入会の方は利用手続きの際、**ご本人確認書類**(免許証・マイナンバーカード・パスポート等)の提示が必要です。(原本のみ有効)

※ 中学生以下の方はご利用いただけません。

※ 定期券のスタート日は毎月**1日**・**11日**・**21日**の3種類です。

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



ためまつ すと