

# 運動スクール 8・9月

スキマ時間を充実させる、運動スクール

<p><b>健康体操</b> 月 / 14:00~15:00</p> <p>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。</p>	<p><b>LES MILLS</b> <b>レズミルズ ピラティス</b> 月 / 19:30~20:30</p> <p><b>New Program</b> 音楽と呼吸法、ゆっくり&amp;シンプルな動きで腹部・臀部・背部・骨盤周りを鍛えます。呼吸に集中することで、自身の内側への意識が高まり、穏やかな幸福感が得られます。</p>	<p><b>ビランスヨガ</b> 水 / 19:00~20:00</p> <p>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。ヨガのポーズによって心身をリラックスさせる効果も期待できます。</p>
<p><b>LES MILLS</b> <b>ボディバランス+テック</b> 木 / 13:45~14:45</p> <p>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。</p>	<p><b>LES MILLS</b> <b>ボディステップ</b> 金 / 10:15~11:15</p> <p>ステップ台を使用し、スクワット&amp;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。</p>	<p><b>ビューティーロコモ</b> 金 / 15:45~16:45</p> <p>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。</p>

## SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】

木 / 15:20~16:20      木 / 16:30~17:30      木 / 17:40~18:40

<p><b>【リトルクラス】</b> — 年少~年長 —</p> <p>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。</p>	<p><b>基礎 【スタータークラス】</b> — 小学生対象 —</p> <p>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。</p>	<p><b>応用 【ステップアップクラス】</b> — 小学生対象 —</p> <p>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。</p>
---	--	--

### 運動スクール 利用料金について

#### 新規利用

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

#### 継続利用

※ 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)

#### 都度利用

※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

# Let's! Enjoy!! エクササイズ

— 運動スクールをご紹介 —

8・9月

2025

8月・9月  
限定!!

## 運動スクール 体験キャンペーン

料金: 1回 1,000円(税込)

予約START ▶ 2025.7/21(月・祝)

1 POINT!

通常の1回利用よりも500円お得に体験!  
各クラス2回まで体験OK!

2 POINT!

体験後、すぐのお申込みで  
新規入会料が500円OFF!

- ※ クラス内容については、裏面『運動スクール』欄をご覧ください。
- ※ キャンペーンは全クラス対象です。
- ※ 実施日は各クラスによって異なりますので、トレーニングルームにお問い合わせください。

筋力維持

健康維持

体力UP

機能調整

体幹強化

柔軟性UP

筋力UP

目的に合わせてクラスをチョイス!

