スタジオレッスン 8・9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				10:30～ えいた ストレッチ	10:30～ よこた ボディメイク
11:00							10:15～ ボディステップ わだ			
11:20	11:20～ よこた ボディパンプ30		11:20～ なかがわ シェイプアップ		11:20～ まえにし 初級ステップ		11:30～ なかがわ 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～ なかがわ 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～ なかがわ ボディジャム30			12:10～ えいた ボディバランス45
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 ボディパンプ45	13:15～ しみず ボディコンバット30
13:30										
13:50	13:50～ なかがわ コアクロス	14:00～ 健康体操 はまだ	13:50～ なかがわ メガダンス30		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 ボディパンプ30		14:05～ えいた ボディバランス30	14:05～ まえにし ストレッチ
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	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）			キッズダンス			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）
16:00						15:20～ リトル なかがわ	15:45～ ビューティーロコモ やまぐち			
16:20										
16:50						16:30～ スターター なかがわ				
17:10										
17:40						17:40～ ステップアップ なかがわ				
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～ なかがわ メガダンス30	NEW 19:30～ レズミルス ピラティス よこた	19:00～ しみず ボディコンバット30	19:00～ ピランクス ヨーガ やまぐち	19:10～ よこた ボディパンプ30		19:10～ まえにし 初中級エアロ			
19:30										
19:50	19:50～ しみず ボディパンプ45		19:50～ なかがわ ボディジャム30		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、ボディパンプ・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 SUMOトレ

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

運動スクール（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・学生証・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。

※ 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

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