

スキマ時間を充実させる、運動スクール

<p>健康体操 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>LES MILLS レズミルズ ピラティス 月 / 19:30~20:30</p> <p>音楽と呼吸法、ゆっくり&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>ビランクスヨーガ 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。</p>
<p>LES MILLS ボディバランス+テック 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>LES MILLS ボディステップ 金 / 10:15~11:15</p> <p>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。</p>	<p>ビューティーロコモ 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】

<p>木 / 15:20~16:20</p> <p>【リトルクラス】 — 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>木 / 16:30~17:30</p> <p>基礎 【スタータークラス】 — 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>木 / 17:40~18:40</p> <p>応用 【ステップアップクラス】 — 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

— 子供も大人も みんなde踊ろう 淡路島まつり特集 —



SUPER ☆ SHINE

— 身体を動かす楽しさを学べる DANCE SCHOOL —

HIPHOP系ダンスをベースに活動するダンススクール。ダンスだけでなく、『体づくりの基礎』となるリズムトレーニング・体幹トレーニングを取り入れることで、様々なスポーツに適應できる能力を養います。



色んなトレーニング
をするよ♪

リトル
年少~年長
15:20~16:20

未就学児対象のクラス。簡単なステップ、リズム運動で楽しくカラダを動かします。イベントにも参加します!



ひとつひとつ
丁寧な指導 ☆☆



スターター
小学1~6年生
16:30~17:30

小学生対象の基礎クラス。まずはこのクラスからスタート!ダンスの基本ステップを習得します。

ステップアップ
小学1~6年生
17:40~18:40

小学生対象の応用クラス。スタータークラスを経て、レベルアップ!音楽のスピードもUPし、応用ステップを習得します。



今後のイベント出演情報

2025年10月12日(日) ふれ愛まつり2025
(主催:洲本市社会福祉協議会)

イベント出演依頼 大歓迎!



まずは
見学・体験にどうぞ!
トレーニングルーム
☎ 0799-22-6726

第78回 淡路島まつり 踊り大会 に出演しました!!

— 淡路島まつり DanceTeam —

洲本市文化体育館トレーニングルーム連



トレーニングルームの利用者、スタッフ、ダンスが好きな一般の方、子供も大人もMIXして結成した、淡路島まつり限定のDanceTeamです。日頃からスタジオでダンスレッスンを楽しんでいる方、初めてダンスを踊る方、ダンス歴は様々ですが、『踊りを楽しもう!』という目的に向かって一致団結!『ALL FOR THIS DAY — 全てはこの日のために —』一生懸命に練習を重ね、一夜限りのステージは大成功のうちに幕を閉じました♪

