

スタジオレッスン

10・11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～ なかがわ ストレッチ		📖☆ 10:30～ まえにし 初級エアロ		10:15～ ボディステップ わだ		📖 10:30～ えいた ストレッチ	📖 10:30～ よこた ボディメイク
11:00										
11:20	☆ 11:20～ わだ ボディコンバット30		📖☆ 11:20～ わだ インナーコア		☆ 11:20～ なるい ボディバランス30		📖☆ 11:30～ なかがわ 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～ よこた ボディバンプ30				📖☆ 12:10～ まえにし 初級ステップ		📖☆ 12:20～ なるい 初級エアロ			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～ よこた ボディメイク		📖 13:10～ よこた ストレッチ		13:00～ はまだ ボディバンプ45	
13:30										13:15～ しみず ボディコンバット30
13:50	📖☆ 13:50～ わだ コアクロス		📖☆ 13:50～ なかがわ シェイプアップ		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			14:05～ えいた ボディバランス30	📖☆ 14:05～ よこた ストレッチ
14:20		14:00～ 健康体操				やまぐち	14:00～ はまだ ボディバンプ30			
14:40	📖☆ 14:40～ なかがわ ストレッチ	はまだ	📖☆ 14:40～ なるい ストレッチ							
15:10							14:50～ なるい ボディバランス30			
15:30						キッズダンス				
16:00						15:20～ リトル	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～ スターター			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						なかがわ				
17:10						17:40～ ステップ アップ				
17:40						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 ストレッチ		📖☆ 19:00～ まえにし 初級ステップ	19:00～ ピラタス ヨガ	☆ 19:10～ よこた ボディバンプ45		19:10～ まえにし 初中級エアロ			
19:30		19:30～ レスミルス ピラティス	☆ 19:50～ しみず ボディコンバット30	やまぐち						
19:50	19:50～ しみず ボディバンプ45	よこた			📖☆ 20:15～ まえにし ストレッチ		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

SUMOT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



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