

運動スクール 12・1月

スキマ時間を使実させる、運動スクール

健康体操

月 / 14:00~15:00

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。

LesMILLS
ボディバランス+テック
木 / 13:45~14:45

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。

LesMILLS
レズミルズ ピラティス
月 / 19:30~20:30

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。

ビランクスヨーガ
水 / 19:00~20:00

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。
ヨガのポージ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。

LesMILLS
ボディステップ
金 / 10:15~11:15

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。

ビューティーロコモ
金 / 15:45~16:45

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。

木 / 15:20~16:20

【リトルクラス】
—年少～年長—

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。
幼稚園に必要な運動機能の向上と
ダンスの初步的動作を身につける
クラスです。

SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】

木 / 16:30~17:30

【基礎】
【スタータークラス】
— 小学生対象 —

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。

木 / 17:40~18:40

【応用】
【ステップアップクラス】
— 小学生対象 —

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。

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)



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

都度利用

※前日までに要予約

1,500円(税込) / 1回



LesMILLS

— レズミルズ・プログラムを紹介 —

12・1月

2025
2026

3ヶ月ごとに配信される NewRelease を楽しもう！

BODYBALANCE



ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに
したプログラム。柔軟性を高められることは
もちろん、ゆったりとした動きの中にもコア
を意識。呼吸を意識しながら、心と身体の
調和を図りたい方にオススメのレッスンです。

BODYCOMBAT



ボクシング・空手・ムエタイなど格闘技の動作
を取り入れたプログラム。エネルギッシュな
音楽に合わせてキックやパンチを繰り出します。
ストレスを発散したい&脂肪を燃焼させたい方
にオススメのレッスンです。

S
T
U
D
I
O

BODYPUMP



バーベルやウエイトを使って全身を鍛える
プログラム。エネルギッシュな音楽と共に、
筋力・持久力をUPを目指します。
自分のレベルに合わせて負荷を調節できるので、
初心者から上級者まで楽しめます。
身体を引き締めたい方にもオススメのレッスンです。

BODYJAM



HIPHOPを中心に最新の音楽に合わせて
身体を動かすダンスプログラム。動きを少しずつ
加えながら振り付けを完成させます。
"踊れる"爽快感&達成感を味わいたい方、
ダンスを極めたい方にオススメのレッスンです。

テクニック指導があるから ゆっくり&じっくり 楽しめる！

BODYSTEP



ステップ台を上り下りする有酸素運動を軸に、
スクワットやランジなど脚部・お尻周りの筋トレ
を組み合わせることで下半身を強化します。
また、腕立てやウエイトを使用し、上半身の
トレーニングも行います。
有酸素×筋トレのMIXトレーニングで体力UP・
脂肪燃焼に効果抜群！
たっぷり汗をかいて爽快感を味わいませんか？

S
C
H
O
O
L

PILATES



伝統的なピラティスの概念と現代的なフィットネス
科学を組み合わせた革新的なプログラム。
シンプルな動きで柔軟性を高めたり、体幹部や
股関節周辺の筋肉を強化し、ボディコントロールを
目指します。
また、呼吸に集中することで『内面への意識』が
高まり、穏やかな幸福感に包まれます。
自分自身の内面にアプローチしてみませんか？