

運動スクール 12・1月

スキマ時間を充実させる、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。

LES MILLS

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。

LES MILLS

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。

LES MILLS

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。

SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】

木 / 15:20~16:20

木 / 16:30~17:30

木 / 17:40~18:40

【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。

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。

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

LES MILLS

— 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返します。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。

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・筋持久力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。

S
T
U
D
I
O

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・お尻周りの筋力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! たった1回汗をかいて爽快感を味わいませんか?

LES MILLS 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?

S
C
H
O
O
L