

スタジオレッスン

2・3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	
10:00 10:30 11:00 11:20 11:50 12:10 12:40 13:00 13:30 13:50 14:20 14:40 15:10 15:30 16:00 16:20 16:50 17:10 17:40 18:10 18:40 19:00 19:30 19:50 20:30 21:00	10:30～ やまぐち ストレッチ 11:20～ よこた ボディパンプ30 12:10～ なかがわ メガダンス30 13:00～ やまぐち ボディバランス30 13:50～ わだ コアクロス 14:40～ なかがわ わだ ストレッチ 15:30 16:00 プライベート レッスン (要予約) 18:10～ はまだ コアクロス 19:00～ なかがわ メガダンス30 19:50～ しみず ボディパンプ45 	10:30～ なかがわ ストレッチ 11:20～ わだ インナーコア 12:10～ なるい ボディコンバット30 13:00～ まえにし 中級エアロ 13:50～ なかがわ シェイプアップ 14:00～ 健康体操 はまだ 14:40～ なるい ストレッチ 15:30 16:00 プライベート レッスン (要予約) 18:10～ やまぐち ボディバランス30 19:00～ しみず ボディコンバット30 19:30～ レズミルズ ピラティス よこた 19:50～ なかがわ ボディジャム30 20:15～ まえにし 初級ステップ	10:30～ なるい ボディバランス30 11:20～ まえにし 初級エアロ 12:10～ なるい 初級エアロ 13:00～ よこた ボディメイク 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 14:50～ なるい ボディバランス30 15:20～ リトル なかがわ 16:30～ スターター なかがわ 17:40～ ステップ アップ なかがわ 19:00～ しみず ボディコンバット30 19:30～ ピランクス ヨーガ やまぐち 19:50～ なかがわ ボディジャム30 20:15～ まえにし 初級ステップ	10:15～ ボディステップ わだ 11:20～ まえにし 初級エアロ 12:20～ なかがわ ボディジャム30 13:00～ はまだ ボディパンプ45 14:05～ えいた ボディバランス30 14:50～ なるい ボディバランス30 15:45～ ピューティーロコモ やまぐち 19:10～ よこた ボディパンプ45 20:00～ やまぐち ボディバランス45	10:30～ えいた ストレッチ 11:20～ まえにし 初級エアロ 12:10～ えいた ボディバランス45 13:15～ しみず ボディコンバット30 14:05～ よこた ストレッチ 15:45～ ピューティーロコモ やまぐち 19:10～ まえにし 初中級エアロ 20:15～ まえにし 初級ステップ	10:30～ よこた ボディメイク 11:20～ まえにし 初級エアロ 12:10～ はまだ ボディパンプ45 13:15～ しみず ボディコンバット30 14:05～ よこた ストレッチ 15:45～ ピューティーロコモ やまぐち 19:10～ まえにし 初中級エアロ 20:15～ まえにし 初級ステップ

☆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)

※ 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

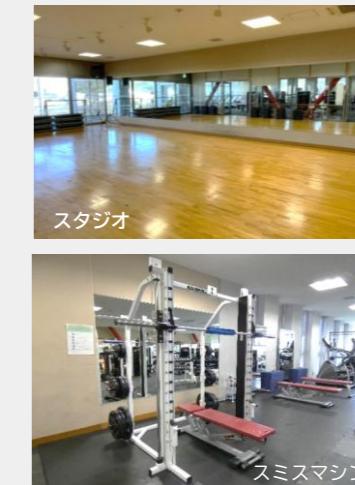
月・水～金 10:00～21:00
(最終受付20:00 マシンジム利用20:45まで)

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)



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



ためまつپ すもと