

運動スクール 2・3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。

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。

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。

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

SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】

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步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)



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



トレーニングで新生活を応援!!

ココロもカラダもリフレッシュ



2・3月

2026

– 高校・専門学校・短大・大学生が対象 –

1ヶ月利用
3,500円
(税込)

学生応援
キャンペーン

学生定期券

販売開始

2025.12/21(日) ➡ 2026.3/30(月)

販売終了

※ 休館日を除く

※ 学生定期券の利用は1/1(木)～4/20(月)までが対象です。

※ お申込みの際は学生証または在学が確認できるものをご提示ください。

※ 詳細については『ご利用案内』をご確認ください。

マシン & フリーウェイト & スタジオレッスン 全てのエリアを楽しもう!!

もっと手軽に運動を楽しむなら コチラがおすすめ



1回利用
650円
(税込)

スタッフが見守っているから 安心!

初期費用や年会費は不要だから 低価格!

当日利用券



フリーウェイトエリア

24kgまでの
ダンベル完備!

マシンエリア

マシンの数は13台。
16種類のトレーニングを楽しめる!!