

開館20周年記念イベント

洲本市文化体育館トレーニングルーム

文体フェスタ

FITNESS FESTA

& ふれあいマルシェ

入場無料

2026.3.22 (日)

10:00 ~ 16:30

洲本市文化体育館 メインアリーナ

レッスン
参加無料



FITNESS FESTA プログラム



小学生以上
参加OK!

※ 2階トレーニングルームで申し込み完了後、ご参加ください(裏面参照)

※ 小・中学生は16歳以上の付き添いが必要です

1

10:20 ~ 10:50

ウォーミングアップ

— ストレッチ & 簡単筋トレ —

2

11:10 ~ 11:40

リズムde体操

— エアロビクス —

3

12:00 ~ 12:30

レズミルズ ピラティス

4

13:00 ~ 13:40

キッズダンス発表会

— SUPER ★ SHINE —

5

14:00 ~ 14:45

ダンス45

— ボディジャム&メガダンス —

6

15:05 ~ 16:05

レズミルズ祭り60

— ボディバランス30 & ボディコンバット30 —



レズミルズ ピラティス



ボディジャム



ボディバランス



ボディ