

# スタジオレッスン

## 4・5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	スタジオ	スクール	スタジオ	スタジオ
10:00										
10:30	🍀 10:30~ やまぐち ストレッチ		🍀 10:30~ なかがわ ストレッチ		🍀 10:30~ なるい ボディバランス30		🍀 10:15~ ボディステップ わだ	🍀☆ 10:30~ まえにし 初級エアロ	🍀 10:30~ よこた ボディメイク	
11:00										
11:20	🍀 11:20~ よこた ボディバンプ30		🍀 11:20~ わだ インナーコア		🍀 11:20~ まえにし 初級ステップ		🍀 11:30~ なかがわ コアクロス	🍀☆ 11:20~ えいた ボディバランス30	🍀 11:20~ まえにし 初級ステップ	
11:50										
12:10	🍀 12:10~ なかがわ メガダンス30		🍀 12:10~ なるい ボディコンバット30		🍀 12:10~ なるい 初級エアロ		🍀 12:20~ なかがわ ボディジャム30		🍀☆ 12:10~ よこた ZUMBA	
12:40										
13:00	🍀 13:00~ やまぐち ボディバランス30		🍀 13:00~ まえにし 中級エアロ		🍀 13:00~ よこた ボディメイク		🍀 13:10~ よこた ストレッチ	🍀 13:00~ はまだ ボディバンプ45	🍀☆ 13:00~ しみず ボディコンバット30	
13:30										
13:50	🍀 13:50~ わだ コアクロス	14:00~ 健康体操	🍀 13:50~ なかがわ シェイプアップ		🍀 13:50~ わだ ボディコンバット45	13:45~ ボディ バランス+ テック	🍀 14:00~ はまだ ボディバンプ30	🍀☆ 14:05~ えいた ストレッチ	🍀☆ 13:50~ えいた ボディバランス45	
14:20										
14:40	🍀☆ 14:40~ わだ ストレッチ	🍀 はまだ	🍀 14:40~ なるい ストレッチ				🍀 14:50~ なるい ボディバランス30			
15:10										
15:30						キッズダンス				
16:00						15:20~ リトル なかがわ	🍀 15:45~ ビューティーロコモ やまぐち			
16:20	プライベート レッスン (要予約)		プライベート レッスン (要予約)			16:30~ スター なかがわ			プライベート レッスン (要予約)	
16:50						17:40~ ステップ アップ なかがわ				
17:10										
17:40										
18:10	🍀 18:10~ はまだ コアクロス		🍀 18:10~ やまぐち ボディバランス30				🍀 18:20~ はまだ コアクロス			
18:40										
19:00	🍀 19:00~ なかがわ メガダンス30		🍀 19:00~ しみず ボディコンバット30	19:00~ ピラックス ヨガ やまぐち	🍀 19:10~ よこた ボディバンプ45		🍀 19:10~ まえにし 初中級エアロ			
19:30		19:30~ レスミルズ 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		🍀 20:00~ やまぐち ボディバランス45			
19:50	🍀 19:50~ しみず ボディバンプ45									
20:30										
21:00										

☆マークは  
前スケジュールからの  
変更クラスです。

# ご利用案内

## SUMOTRE

<b>定期利用</b> マシンエリア・スタジオ  <b>4,800円 / 1ヶ月</b>	<b>当日利用</b> マシンエリアのみ  1人: <b>750円 / 1回</b> ペア: <b>1,300円 / 1回</b>	<b>運動スクール</b> (1時間) 大人スクール・キッズダンス  <b>5,500円 / 1ヶ月(4回)</b> <b>1,700円 / 1回</b>
<b>プライベートレッスン</b>  <b>30分</b> 1回 2,500円 5回券 11,500円  <b>60分</b> 1回 5,000円 5回券 22,000円	<b>パーソナルトレーニング</b> ※別途、施設利用料750円が必要  <b>60分</b> 1回 3,500円 5回券 15,000円  体験 30分 (1回限り) <b>2,500円</b>	<b>体組成測定</b>  <b>1,000円 / 3回</b> (1回目の計測から2ヶ月間有効)

※ 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	休館日
<b>月・水～金 10:00～21:00</b> (最終受付20:00 マシンジム利用20:45まで)	<b>火曜日</b> (祝日の場合翌日が休館日)
<b>土・日・祝 10:00～18:00</b> (最終受付17:00 マシンジム利用17:45まで)	<b>年末年始</b> (12月29日～1月3日)



・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、ボディバンプ・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。

**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

ためまっぶ すもと