

運動スクール 4・5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。	ビラックスヨガ 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 【リトルクラス】 一年少~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

5,500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)

5,000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

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)

都度利用

※前日までに要予約
1,700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

生活リズムの中に ” 運動 ” を取り入れてみませんか

4・5月

2026

2026年4月から トレーニングルームの各種利用料金が変わりました! (料金表参照)

スタジオレッスン
に興味がある方

定期利用

運動を習慣化したい!
スタジオレッスンを受けたい!

そんな
あなたに!



スタジオレッスンでは、調整系・筋トレ系・有酸素系のレッスンを開講中。オリジナルレッスンからレズミルズプログラムまで豊富なラインナップです。

1ヶ月 4,800円 の定期券を利用しませんか。

筋トレや
有酸素運動に
興味がある方

当日利用

仕事休みに運動をしたい!
子供の習い事の待ち時間に!



週1回の利用、気軽に運動をしたい方にオススメです。有酸素マシンや筋トレマシン、本格的に筋力アップを目指す方には、フリーウエイトエリア(スミスマシン)の利用もオススメです。

1回 750円 で何時間でもOK!

トレーニングルームのココがいいね



スタッフが見守っているから
安心!

初期費用や年会費が不要だから
リーズナブル!

アットホームな雰囲気だから
気軽に楽しめる!

プランはいろいろ、目的に合わせて自由選べる

※ 料金は全て税込価格です

まずは1ヶ月!
定期利用

4,800円 / 1ヶ月

スキマ時間に
当日利用

1人: 750円 / 1回
ペア: 1,300円 / 1回

週1回定期的な運動を
運動スクール

新規 5,500円 / 1ヶ月(4回)
都度 1,700円 / 1回

マシンエリアやスタジオレッスン、ジムエリア内の全てが楽しめます。1日に何度でも利用可能です。週2回程度ご利用の方は、当日利用よりも定期券がお得です。

マシン・フリーウエイト・有酸素エリアの利用が可能です。ランニングや筋トレがメインの方、気軽に運動を楽しみたい方にオススメです。

調整系・筋トレ系・燃焼系など様々な内容の大人向け運動スクールと幼児から小学生までが対象のキッズダンスを開講中です。担当講師が丁寧に指導します。週1回1時間、体を動かしてみませんか。(内容は運動スクール欄をご確認ください)

自分だけの空間で
楽しくレッスン
プライベートレッスン

2,500円 / 30分(1回券)
5,000円 / 60分(1回券)

目的に合わせて
ボディメイク!
パーソナルトレーニング

体験 2,500円 / 30分(1回限り)
3,500円 / 60分(1回券)

ボディチェック!
体組成測定

1,000円 / 3回
(有効期限あり)

お好みのスタジオレッスンをチョイス! スタジオで個別レッスンが楽しめます。レッスン内容のカスタマイズも可能です。1回で最大3名様まで受講でき、料金もシェアOK! ご家族やご友人と一緒にレッスンを楽しみませんか。

あなたにピッタリのトレーニングメニューをご提案します。目的に合わせて、トレーナーがマンツーマン指導。体を鍛えたい! 引き締めたい! トレーニング方法を教えて欲しい! そんなあなたをサポートします。

トレーニングを始める前に、ご自身の身体をチェックするのがオススメ! 各部位の脂肪量や筋肉量が計測できるので、トレーニングメニュー作成の材料に最適です。