

スキマ時間を充実させる運動スクール

<p><b>健康体操</b> 月 / 14:00~15:00</p> <p>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。</p>	<p><b>LES MILLS</b> <b>レズミルズ ピラティス</b> 月 / 19:30~20:30</p> <p>音楽と呼吸法、ゆっくり&amp;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。</p>	<p><b>ビランクスヨガ</b> 水 / 19:00~20:00</p> <p>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。</p>
<p><b>LES MILLS</b> <b>ボディバランス+テック</b> 木 / 13:45~14:45</p> <p>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。</p>	<p><b>LES MILLS</b> <b>ボディーステップ</b> 金 / 10:15~11:15</p> <p>ステップ台を使用し、スクワット&amp;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。</p>	<p><b>ビューティーロコモ</b> 金 / 15:45~16:45</p> <p>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。</p>

SUPER ☆ SHINE 【キッズダンス】

<p><b>【リトルクラス】</b> — 年少~年長 — 木 / 15:20~16:20</p> <p>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ます。</p>	<p><b>【入門クラス】</b> — 小学生対象 — 水 / 16:30~17:30</p> <p>小学生はこのクラスからスタートします。HIPHOPの基本ステップやリズムを習得し、ダンスの基礎を身につけます。</p>	<p><b>【初級クラス】</b> — 小学生対象 — 木 / 16:30~17:30</p> <p>入門クラスを経て、初級クラスへとレベルアップします。基礎から応用ステップにチャレンジしていきます。</p>	<p><b>【小学生・一般クラス】</b> — 小・中学生対象 — 木 / 17:40~18:40</p> <p>初級クラスを経て、さらにレベルアップしたクラスです。様々なジャンルのダンスにチャレンジし、スキルアップを目指します。</p>
---	--	--	---

運動スクール 利用料金について

<p><b>新規利用</b></p> <p>5,500円 (税込) / 1ヶ月 (4回)</p> <p>(トレーニングルーム定期券を併用の方)</p> <p>5,000円 (税込) / 1ヶ月 (4回)</p>	<p>続けてお得!! 500円OFF</p>	<p><b>継続利用</b></p> <p>※ 継続手続きは最終レッスンまでに支払い</p> <p>5,000円 (税込) / 1ヶ月 (4回)</p> <p>(トレーニングルーム定期券を併用の方)</p> <p>4,500円 (税込) / 1ヶ月 (4回)</p>
<p><b>都度利用</b></p> <p>※前日までに要予約</p> <p>1,700円 (税込) / 1回</p>		

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

日常生活に運動をプラス+ 心&身体をリフレッシュ!!

なんか気分が優れない... 心や身体、こんな症状ありませんか? セルフチェックをしてみよう!!

- |   |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 夜、なかなか寝付けない    | <input type="checkbox"/> 朝、起きられない   | <input type="checkbox"/> 学校・会社に行きたくない         |
| <input type="checkbox"/> 出かける準備が進まない    | <input type="checkbox"/> やる気・元気が出ない | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなり、仕事や勉強が進まない  |
| <input type="checkbox"/> 人と話すのが面倒くさい    | <input type="checkbox"/> 食欲がない      | <input type="checkbox"/> 興味のある事や好きな事もやる気にならない |
| <input type="checkbox"/> 何でもマイナス思考になりがち | <input type="checkbox"/> 疲れが取れない    | <input type="checkbox"/> 身体が重く感じる             |

/ 12項目

もしかして... 五月病・六月病かな?

7項目以上当てはまったら要注意!

心も体も 疲れる | 頭痛が する | 眠れない | 食欲が ない | 無気力 | 気持ちが 落ち込む | 不安で 気持ちが 焦る

五月の連休を機に、張り詰めていた緊張の糸が緩み「気分が優れない」と感じる『五月病(俗称)』の症状が現れることがあります。一度緩んだ糸をもう一度張ることが難しいのが五月病のメカニズムです。早い段階で、精神的・身体的に症状が出る状態を『五月病』、我慢を重ねて六月頃に現れる状態が『六月病』です。六月病は耳にすることが少ないですが、実は五月病よりも六月病の方が深刻で...「うつ病の入り口」とも言われます。

Q. 予防&改善するには?

- ① 質の良い睡眠をとる**  
毎日同じ時間に起き、太陽の光を浴びる事で体内時計をリセット。就寝時間の1~2時間前に入浴し、深部体温を下げるのがポイントです。
- ② バランスの良い食事を摂取する**  
主食・主菜・副菜を意識。  
① 炭水化物(米・パン・麺)  
② タンパク質(肉・魚・大豆)  
③ ビタミン(野菜・きのこ・海藻)  
栄養バランスを意識しながら、献立を考えてみましょう。
- ③ 適度な運動を行う**  
健康維持を目的として、『息がはずむ程度』の速さ・時間・強度で行える運動。ウォーキング・筋トレなどを行うことで生活習慣病の予防や免疫力向上にも繋がります。

— 高校・専門学校・短大・大学生が対象 —

1ヶ月利用 4,000円 (税込)

Summer キャンペーン

**学生定期券**

販売開始 2026.7/1 (水) ▶ 販売終了 2026.8/31 (月)

※ 休館日を除く

持ち物  
・学生証  
・室内用シューズ  
・利用料金  
・タオル  
・飲み物

※ 学生定期券の利用は 7/1(水) ~ 9/20(日) までが対象です。【最終利用区分: 8/21(金)~ 9/20(日)】  
※ 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!!