

スタジオレッスン

6・7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 ボディパンプ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 ボディパンプ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 ボディパンプ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										
16:00			プライベート レッスン (要予約)				15:45~ ビューティーロコモ やまぐち		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)
16:20	プライベート レッスン (要予約)									
16:50				キッズダンス 16:30~ 入門						
17:10				なかがわ						
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				17:40~ 小学生・ 一般			
18:40							なかがわ			
19:00	19:00~ なかがわ ストレッチ / メガダンス		19:00~ しみず ボディコンバット30	19:00~ ピラティス やまぐち	19:10~ よこた ボディパンプ45		18:20~ はまだ コアクロス		19:10~ まえにし 初中級エアロ	
19:30										
19:50	19:50~ しみず ボディパンプ45	19:30~ レスミルス ピラティス よこた	19:50~ なかがわ ボディジャム30				20:00~ やまぐち ボディバランス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。

- ・ 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、ボディパンプ・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。

ご利用案内

SUMOTレ

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

※ 詳細は裏面参照

※ 料金は全て税込価格です

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



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

ためまっぐ すもと