

スタジオレッスン

8・9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				★ 12:10～ 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			★ 13:50～ えいた ボディバランス45	
14:20							★ 14:00～ はまだ ボディバンプ30	★ 14:05～ えいた ストレッチ		
14:40	★ 14:40～ わだ ストレッチ	★ はまだ	★ 14:40～ なるい ストレッチ							
15:10							★ 14:50～ なるい ボディバランス30			
15:30										
16:00	★ 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)					★ 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				★ キッズダンス			★ 15:20～ リトル ながわ			
16:50				★ 16:30～ 入門 ながわ			★ 16:30～ 初級 ながわ			
17:10							★ 17:40～ 小学生・ 一般 ながわ			
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				★ 18:20～ はまだ コアクロス			
18:40										
19:00	★ 19:00～ ながわ (奇数週) 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 ヨーガ	★ 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		★ やまぐち						
19:50	★ 19:50～ しみず ボディバンプ45	★ よこた	★ 19:50～ ながわ 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			
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

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

※ 詳細は裏面参照

プライベート レッスン

30分 1回 2,500円
5回券 11,500円

60分 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

60分 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)

※ 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

月・水～金 10:00～21:00
(最終受付20:00 マシンジム利用20:45まで)

土・日・祝 10:00～18:00
(最終受付17:00 マシンジム利用17:45まで)

休館日

火曜日
(祝日の場合翌日が休館日)

年末年始
(12月29日～1月3日)



ランニングマシン



マシンエリア



スタジオ



体組成測定



有酸素エリア



フリーウエイトエリア



スミスマシン

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



ためまっぷ すもと

・ 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。