

運動スクール 8・9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。

ビランクスヨーガ

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。ヨガのポージ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】

【リトルクラス】

— 年少～年長 —

木 / 15:20～16:20

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。

【入門クラス】

— 小学生対象 —

水 / 16:30～17:30

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。

【初級クラス】

— 小学生対象 —

木 / 16:30～17:30

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。

【小学生・一般クラス】

— 小・中学生対象 —

木 / 17:40～18:40

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。

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



”夏バテ”ってなあに？ 残暑を 元気に乗り切るために できること



8・9月

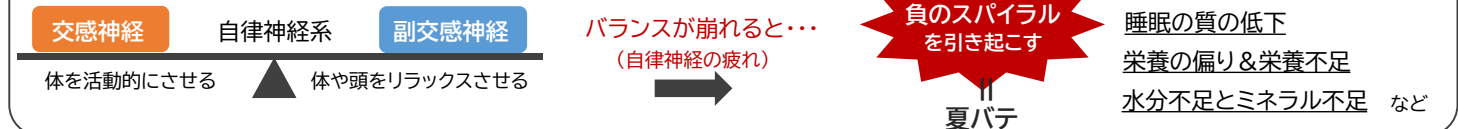
2026

暑さが続く夏・・・

『なんだか体がだるい』『食欲がない』など体の不調を感じていませんか？それは、多くの方が経験する『夏バテ』のサインかもしれません。

夏バテには様々な要因が挙げられますが、中核にある問題が『**自律神経の疲れ**』と言われています。自律神経は生命を維持するために必要な機能を、自分の意思とは関係なく、自動的にコントロールする神経系です。（心臓の動き・呼吸・消化・体温調節など）

体内で『**熱の放出**』と『**熱の保持**』いわば、アクセルとブレーキを同時に踏むような真逆の指令を繰り返すことで自律神経は働き続け、次第に『**疲れ**』となって体に現れることがあると考えられています。



教えて！ 改善&予防策

食事



バランスの良い食事を心掛け、**ビタミンB群の摂取**を意識しましょう。中でも、疲労回復の手助けをしたり、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるために必要な栄養素である**ビタミンB1**の摂取がオススメ。

ビタミンB1が豊富な食材

・豚肉、ウナギ、大豆、玄米など

睡眠



就寝90分前の入浴

入浴によって一時的に上がった体温は元の体温に戻ろうとして放熱。体温が下がることで入眠のスイッチが入る。

就寝1時間前 光のコントロール

部屋の明かりを暗めに設定し、ブルーライトの刺激は避けるようにしましょう。

エアコン



室内と外気の温度差を5℃以内に保つことで、自律神経への

室温は26～28℃が望ましい

就寝時も朝までつけたままにするのがオススメ。
また、冷たい風が直接体に当たらないように風向きや服装を工夫しましょう。

運動



運動には、体力向上・食欲増進・自律神経の調整・良質な睡眠の獲得など、メリットがある。人と会話ができる程度の強度『ニコニコペース』がオススメ。

1回30分程度

・ウォーキング
・軽めのジョギング
・ストレッチなど

手軽に運動を楽しむなら コチラがおすすめ



有酸素マシンエリア

燃やせ、脂肪！

目指せ、心肺機能向上！

1回利用
750円
(税込)

スタッフが見守っているから **安心！**

初期費用や年会費は不要だから **低価格！**

当日利用券

フリーウエイトエリア



24kgまでの
ダンベル完備！

マシンエリア



マシンの数は13台。
16種類のトレーニングを楽しめる！！