

スタジオレッスン 10・11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～ ながかわ ストレッチ				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～ なるい ボディコンバット30		🍀 11:20～ まえにし 初級ステップ		🍀 ☆ 11:30～ ながかわ わだ 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～ しみず わだ ボディコンバット30		🍀 ☆ 12:10～ わだ コアクロス		🍀 12:10～ なるい 初級エアロ		☆ 12:20～ まえにし 初中級エアロ			🍀 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～ わだ 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 インナーコア		🍀 ☆ 13:50～ わだ 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 やまぐち				
14:20		14:00～ 健康体操 はまだ	🍀 14:40～ なるい ストレッチ				14:00～ はまだ ボディバンプ30		🍀 14:05～ えいた ストレッチ	ボディバランス45
14:40	🍀 14:40～ わだ 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)			キッズダンス				
16:20							15:20～ リトル ながかわ			
16:50	プライベート レッスン (要予約)						16:30～ 初級 ながかわ			
17:10										
17:40							17:40～ 小学生・ 一般 ながかわ			
18:10			🍀 ☆ 18:10～ よこた ボディメイク				🍀 18:20～ はまだ コアクロス			
18:40	🍀 ☆ 18:30～ はまだ コアクロス									
19:00	☆ 19:20～ しみず ボディバンプ45		19:00～ しみず ボディコンバット30	19:00～ ビランクス ヨーガ	🍀 ☆ 19:10～ まえにし ストレッチ mini		19:10～ まえにし 初中級エアロ			
19:30		19:30～ レスミルス ピラティス よこた	🍀 ☆ 19:50～ まえにし 初級ステップ		☆ 19:45～ よこた ボディバンプ45					
19:50							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。

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

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	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

