

運動スクール 10・11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。

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

Let's! Enjoy!! エクササイズ

— おとなの習い事 はじめてみませんか —

10・11月

2026

10月・11月
限定!

運動スクール 体験キャンペーン

予約 START ▶ 2026. 9/21(月・祝) ~

健康体操

月曜日 / 14:00~15:00

筋トレ 姿勢改善 有酸素運動

— 実施日 —

10/5 10/12 10/19 10/26
11/2 11/9 11/16 11/23
11/30

レズミルズ・ピラティス

月曜日 / 19:30~20:30

呼吸法 姿勢改善 体幹トレ

— 実施日 —

10/5 10/19 10/26 11/2
11/9 11/16 11/30

ボディバランス+テック

木曜日 / 13:45~14:45

柔軟性 体幹トレ 心身の調和

— 実施日 —

10/ 1 10/8 10/15 10/22
10/29 11/5 11/12 11/19
11/26



料金: 1回 1,000円(税込)

ボディステップ

金曜日 / 10:15~11:15

有酸素運動 筋トレ

— 実施日 —

10/9 10/16 10/23 10/30
11/6 11/13 11/20 11/27



ビューティーロコモ

金曜日 / 15:45~16:45

運動機能の低下を予防するトレーニング

— 実施日 —

10/2 10/9 10/16 10/23
11/6 11/13 11/20 11/27

1

POINT!

通常の1回利用よりも700円お得に体験!
各クラス最大2回まで体験OK!

2

POINT!

体験後、すぐのお申込みで
新規入会料が500円OFF!

※ クラス内容については、裏面『運動スクール』欄をご覧ください。

※ キャンペーンは、上記に記載しているクラスのみ対象です。

※ 各クラスの実施日は、上記をご確認ください。

(実施日は変更になることもありますので、トレーニングルームにお問い合わせください。)

※ 前日までにご予約ください。