

トレーニング室お知らせ 2025 (10. 11月期)

文科省委託推進事業
総合型地域スポーツクラブ

月	火	水	木	金	土	日
		10/1	2	3	4	5
		水、入替の為休館				
6	7	8	9	10	11	12
13 シェイプ休	14	15	16	17	18 バトン開催	19 休館
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	11/1 シェイプ振替 バトン開催	2
3 シェイプ休	4	5	6	7	8	9 休館
10	11	12	13	14	15 バトン開催	16
17	18	19	20	21	22	23
24 シェイプ休	25	26	27	28	29	30 休館

月会費	体操選手	小学生以上	7,700	高度な技の習得	週4回程度
	フリーパス	18歳以上	6,400	何回でも参加可	1か月
	その他	-	4,400	空手、ダンスなど	1か月
大人一回券	大人教室	1,150	その都度購入1講座のみ	1レッスン	
体操1回券	体操教室の方	1,150	その都度購入1講座のみ	1レッスン	
こども一回券	バトン、空手	1,150	その都度購入1講座のみ	1レッスン	
ハーフ券	ワンコインレッスン	550	その都度購入1講座のみ	1レッスン	

申込・教室参加とも、利用者カードが必要です

体操選手は、参加当月申込み

フリーパス、1教室は、前月末までに申し込みをお願いします。

月	火	水	木	金	土	日
フリーパス会員は下表太枠（色付）の教室に参加出来ます。						
やさしいヨガ 10:00~11:00 初級 小野	美エクササイズ 10:00~11:00 初級 千合	お気軽ダンス 10:00~11:00 原田	骨盤矯正 10:00~11:00 初級 三宅	ステップベーシック 10:00~11:00 初級 川嶋	エアロ&ストレッチ 10:00~11:00 初級 森永	体操選手育成 1:00 ~ 青柳
筋膜ケア& トレーニング 11:15~12:15 初級 小野	ナチュラル ヨガ 11:15~12:15 初級 千合	ステップ エアロ 11:15~12:15 初級 森永	爽快エアロ 11:15~12:15 初中級三宅	ゆるのび ストレッチ 11:15~12:15 初級 三宅	バトン 11:15~12:15 高須	
かんたんエアロ 1:30~2:30 初級 川嶋		健康エアロ 1:30~2:30 初級 川嶋	陰ヨガ 1:30~2:30 初級 清原			体操① 1:00~1:55 体操② 2:00~3:00 アクロバット 3:00~4:00 体操選手育成 12:40~4:00 青柳
		会員募集中 見学自由・体験も受付ています				
体操① 年長. 1. 2年 4:30~5:25 青柳	体操① 年長. 1. 2年 4:30~5:25 青柳	体操① 年長. 1. 2年 4:30~5:25 青柳	体操① 年長. 1. 2年 4:30~5:25 青柳			
体操② 小3年以上 5:30~6:30 青柳	体操② 小3年以上 5:30~6:30 青柳	体操② 小3年以上 5:30~6:30 青柳	体操② 小3年以上 5:30~6:30 青柳			
体操選手育成(青柳)						
シェイプダンス 7:00~ 原田	リズムダンス 7:00~ 原田				空手 7:15~ 佐々木	
					ポール & ストレッチ 8:00~ 9:00 初級 三宅	



マリンプール利用者

「児島マリンプール利用者登録」が必要になります。
この利用者カードは、利用日+教室申込など毎回必要になります。