

# 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	14	15	16	17	18	19
シフト休					バトン開催	休館
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	11/1	2
					シフト振替 バトン開催	
3	4	5	6	7	8	9
シフト休						休館
10	11	12	13	14	15	16
					バトン開催	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
シフト休					エアロ休	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 川崎	エアロ&ストレッチ 10:00～11:00 初級 森永	体操選手育成 1:00～4:00  青柳 
筋膜リリース&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 川崎		健康エアロ 1:30～2:30 初級 川崎	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・体験も受付けています						
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			HP用QRコード 
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 7:00～8:00 原田	リズムダンス 7:00～8:00 原田			空手 7:15～8:45  佐々木		LINE  マリンスポーツ利用者
			ポール & ストレッチ 8:00～9:00 初級 三宅			

「児島マリンスポーツ利用者登録」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。

〒711-0912 倉敷市児島小川町3697-2

TEL 086-472-0133