

児島マリンスポーツクラブ2024年（2・3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
			2月1日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	3月1日	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

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	キッズダンス、バトン		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
体操選手は当月申込み

フリーパス、1教室は前月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	美エクス 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	ステップエアロ 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 ②2:00~4:00 アキロ3:00~ 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	リラックスヨガ 11:15~12:15 初級 藤木	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	ストレッチ&ジョイトレ 1:30~2:30 初中級 藤木	体操① 1:00~1:55 体操②③ 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			
体操②③ 小3年以上 5:30~6:30 青柳	体操②③ 小3年以上 5:30~6:30 青柳	体操②③ 小3年以上 5:30~6:30 青柳	体操②③ 小3年以上 5:30~6:30 青柳			
体 操 選 手 育 成 (青柳)						
シェパダンス 7:00~8:00 原田	リズムダンス 7:00~8:00 原田		キッズストリートダンス 7:00~8:00 桑田	空手 7:15~8:45 佐々木		
		シックスバック 体幹トレーニング 8:00~8:30 原 ワンコインレッスン	ポール & ストレッチ 8:00~9:00 初級 三宅			

HP用QRコード



マリプール利用者
ジョイトレ用QRコード



「児島マリプール利用者登録」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。

〒711-0912 倉敷市児島小川町3697-2

TEL 086-472-0133