

# トレーニング室お知らせ 2026（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
						2/1 休館
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 川崎休み	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 休館
23 エアロ休み シェイプ 休み	24	25	26	27	28	3/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 休館
23	24	25	26	27	28	29

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・ベージック 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