

トレーニング室お知らせ 2026 (6. 7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 |
|-----|----|-----|----|----|----|----|
| 6/1 | 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 | 7/1 | 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 | 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 | 美功ササイズ 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 | 体操選手育成 12:40~3:40 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