

トレーニング室お知らせ 2026 (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
赤字で記載している教室は、休講です 10月のみ体操選手も1回券で参加できます					9/26～10/4 全館休館	
5 体操	6 体操	7 体操	8 体操 三宅担当教室	9	10 バトン 体操	11 体操
12 やさしいヨガ 筋膜ケア シェイプダンス	13	14	15	16	17	18 休館
19	20	21	22	23	24 バトン	25
26	27	28	29	30	31	11/1
2 大人教室	3	4	5	6	7 バトン	8 休館
9	10	11	12	13	14	15
16 シェイプダンス	17	18	19	20	21	22
23 やさしいヨガ 筋膜ケア シェイプダンス	24	25	26 体操	27	28 バトン 体操	29 休館
30						

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

月	火	水	木	金	土	日
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 川岸	エアロ&ストレッチ 10:00～11:00 初級 森永	
筋膜ケア&トレーニング 11:00～12:00 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 13:30～14:30 初級 川岸		健康エアロ 13:30～14:30 初級 川岸	陰ヨガ 13:30～14:30 初級 清原		体操① 13:00～13:55 体操② 14:00～15:00 体操選手育成 12:40～15:40 青柳	体操選手育成 13:00～16:00 青柳 
体操① 年長.1.2年 16:30～17:25 体操選手育成 青柳	体操① 年長.1.2年 16:30～17:25 体操選手育成 青柳	体操① 年長.1.2年 16:30～17:25 体操選手育成 青柳	体操① 年長.1.2年 16:30～17:25 体操選手育成 青柳		HP用QRコード 	
体操② 小3年以上 17:30～18:30 体操選手育成 青柳	体操② 小3年以上 17:30～18:30 体操選手育成 青柳	体操② 小3年以上 17:30～18:30 体操選手育成 青柳	体操② 小3年以上 17:30～18:30 体操選手育成 青柳		LINE 	
シェイプダンス 19:00～20:00 原田	リズムダンス 19:00～20:00 原田			空手 19:15～20:45 佐々木		
			ボール&ストレッチ 20:00～21:00 初級 三宅			

【児島マリンプール利用者登録】が必要となります
利用者カードは、利用日、教室申込時など毎回必要になります
フリーパスは色付（オレンジ色）の教室に参加できます
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
体操選手は参加当月申込みになります（毎月1日～15日まで）