トレーニング室お知らせ　2026年度(12月・1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
	12/1	2	3	4	5 バトン開催	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 バトン開催	20
21	22 17：00～ 休館	23 森永・川嵜 教室のみ開催	24	25 川嵜 教室のみ開催	26 森永 教室のみ開催	27
※12/22(火)17:00～1/4(月)まで休館 但し、一部の教室のみ開催します お間違えのないよう、ご注意ください						
1/4	5	6	7	8	9	10 休館
11 休館	12	13	14	15	16 バトン開催	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 バトン開催	31

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　川嵜	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	
					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
かんたんエアロ 13:30～14:30 初級　川嵜		健康エアロ 13:30～14:30 初級　川嵜	陰ヨガ 13:30～14:30 初級　清原			
体操① 年長.1.2年 16:30～17:25	体操① 年長.1.2年 16:30～17:25	体操① 年長.1.2年 16:30～17:25	体操① 年長.1.2年 16:30～17:25		HP用QRコード	
体操選手育成　青柳						
体操② 小3年以上 17:30～18:30	体操② 小3年以上 17:30～18:30	体操② 小3年以上 17:30～18:30	体操② 小3年以上 17:30～18:30			
体操選手育成　青柳						
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	LINE	
			ボール＆ストレッチ 20:00～21:00 初級　三宅			

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

【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）

〒711-0912　倉敷市児島小川町3697-2　　TEL　086-472-0133