

1F

女性専用 トレーニングフロア

※1Fフロアはすべて女性専用となっております。

ストレッチコーナー

ジムエリア

ジムエリア

ジムエリア

フリーウェイトエリア

ウェイトマシンエリア

体組成測定 IN BODY

男女共有スペースも充実!

B1F

県下最大級!!

テニススクール

今こそ始めよう!

スクール体験 受講料 550円

夏も冬も快適レッスン! 冷暖房 完備

カーペットコートインドアで快適! 冷暖房完備で快適雨や日焼けの心配もありません!

個別指導あり! 自分のレベルに合わせてトライしやすい!

振替制度あり! ご自分のスケジュールに合わせて受講可能

曜日	一般クラス(90分)	
月	① 11:10~	
火	① 11:10~	② 20:05~
水	① 11:10~	② 18:50~
木	① 9:30~	② 18:30~ ③ 20:05~
金	① 11:10~	② 18:30~ ③ 21:40~
土	① 11:10~	② 14:40~
日	① 10:40~	② 12:20~

1期/2ヶ月 8週制 受講料 6ヶ月 半額!

※新規入会者で各種サービス(550円/月)に加入の方が対象 ※オプションサービス(550円/月)込みの金額になります。

一般・昼間 平日 90分		一般・夜間 土日 90分	
11,000円/月	▶▶▶ 5,500円/月	12,100円/月	▶▶▶ 6,050円/月

年中〜小・中学生(キッズ・ステップ・ジュニア①〜⑧) 60分 7,700円/月 ▶▶▶ 3,850円/月

小・中学生(ジュニア④〜⑥) 90分 9,350円/月 ▶▶▶ 4,675円/月

オプション ▶▶▶ フィットネスもできます! ※1,000円/月で3回まで利用可能!

当スクールは1期/2ヶ月 8週制で受講料は期ごと(2ヶ月)にお支払いいただきます。

ジュニアスイミング

早い時期からがオススメ!

スクール体験 受講料 550円

3歳から OK! 小プール 完備

自由な水着でレッスンが受けられます!

水に顔をつけるのが苦手なお子様に最適な小プールからのレッスンです。遊びながら水慣れしていきます。

週1回 月4回制 受講料 7,150円/月

受講料 初月半額!

※曜日、時間帯により定員に達している場合があります。詳しくはお問い合わせください。

曜日	一般クラス(60分)	
月〜金	① 15:30~16:30 ③ 17:30~18:30	② 16:30~17:30
土	① 9:00~10:00 ③ 14:00~15:00	② 10:00~11:00 ④ 15:00~16:00

カルチャースクール生大募集!

入会金 登録料 通常3,300円 通常3,300円 0円

スクール体験 受講料 550円

サッカー

週1回/月4回制

基本的ドリブル、パス練習を重点的にを行います。経験豊富なコーチがひとりひとりに向き合い指導していきます。

受講料 7,150円/月

曜日	時間	対象
火曜	16:15~17:15	年長〜小学3年(低学年)
火曜	17:20~18:20	小学4年〜中学生(高学年)
水曜	16:15~17:15	年長〜小学3年(低学年)
水曜	17:20~18:20	小学4年〜中学生(高学年)
木曜	16:15~17:15	年長〜小学3年(低学年)
木曜	17:20~18:20	小学4年〜中学生(高学年)

キッズダンス(ヒップホップ)

週1回/月4回制

まずはダンスに慣れる!そして楽しむことから始めます。少しずつステップや踊りに挑戦し、カッコいいダンスを覚えていきます。みんなで楽しく踊り、一緒に汗を流しましょう!

高学年クラス 受講料 7,150円/月

曜日	時間	対象
月曜	18:15~19:15	小学4年〜中学生

キッズクラス 受講料 4,950円/月

曜日	時間	対象
月曜	16:15~17:05	満3歳〜年長

ジュニアクラス 受講料 6,050円/月

曜日	時間	対象
月曜	17:15~18:05	小学1年〜3年

三遠ネオフェニックス キッズチア

週1回/月4回制

プロバスケットボールリーグ「三遠ネオフェニックス」を応援する、Fire Girls Kidsです。挨拶や思いやりを持てる子に育てます。いつも笑顔でとてもステキなチアリーダーが集まっています。私たちとぜひ一緒に活躍しましょう!

受講料 7,150円/月

曜日	時間	対象
水曜	15:45~16:35	満3歳〜年長
水曜	16:35~17:35	小学1年〜3年
水曜	17:40~18:40	小学4年〜6年
木曜	18:45~19:45	中学生〜高校生
木曜	16:30~17:20	満3歳〜年長
木曜	17:30~18:30	小学1年〜3年

空手

週1回/月4回制

礼儀、礼節を習得してお子様の体力向上や集中力を育みます。空手を通して自信をつけ、強い子供に育てます。

受講料 7,150円/月

曜日	時間	対象
月曜	17:00~18:00	満3歳〜小・中学生

体育教室

週1回/月4回制

マット、跳び箱、鉄棒、ボール、なわを使い、楽しく元気に活動しています。また、あいさつや話を聞く姿勢などの大切さを指導し、ひとりひとりに向き合いながら、能力に応じた指導を心がけています。

受講料 7,150円/月

曜日	時間	対象
火曜	16:30~17:30	年中・年長
火曜	17:30~18:30	小学1年〜6年

バレエ

週1回/月4回制

踊るのが大好き、姿勢を良くしたい、という子はバレエを始めませんか?リズム感や柔軟性を高め、美しいからだづくりをしていきます。あいさつなど基本的なことも学べる環境です。

受講料 7,150円/月

曜日	時間	対象
木曜	16:30~18:00	満3歳〜小学生
日曜	15:15~16:45	

2スタジオ完備

初めての方でも安心して参加できるプログラムをご用意

Les Mills ZUMBA

少しハードに体を動かしたい方に最適なプログラム!

各種ヨガ

人気の各種ヨガレッスンも充実

- マットピラティス
- ボディシェイプ
- 背骨コンディショニング
- バランスボール

まだまだあります!

ジャグジー

サウナ

ウォーキングコース+しっかり泳ぎたい方専用コースもあります。アクアビクスなども開催中!

サーラスポーツ浜松

お問い合わせ・スクール体験はこちらから

0120-55-8481

〒430-0926 静岡県浜松市中区砂山町1107番地

【営業時間】 月〜金 10:00〜23:00 / 土曜 10:00〜22:00 / 日曜 10:00〜19:00

インターネットにて予約受付中!

お申し込みの際は右記をご持参ください。

- ① クレジット (VISA、マスターカード)
- ② 身分証明書 (免許証など)
- ③ 月会費、受講料 (2ヶ月分)
- ④ 入会金 登録手数料

検索

※表示の価格は全て税込価格です。

サーラスポーツ浜松 浜松駅南口より徒歩5分