

明日都トレーニングルーム

★健康運動教室(7月～9月)参加者募集★

一次募集期間：平成30年5月8日(火)～5月23日(水)

曜日	時間	10時～11時	11時15分～ 12時15分	12時30分～ 13時30分	13時45分～ 14時45分	15時～16時	17時～18時	18時15分～ 19時15分	19時30分～ 20時30分
月曜日		やさしいエアロ	腰痛肩こり 予防体操	アンチエイジング ヨガ	ベリーダンス	ヨガストレッチ		はじめて ボクシングエクサ	リラックスヨガ
火曜日		やさしいヨガ	コアトレーニング	はじめて ボクシングエクサ	ストレッチ & トレーニング	シェイプアップエクサ		ルーシーダットン (姿勢改善プログラム)	リラックスヨガ
水曜日		サーキットエアロ	ヨガストレッチ	ピラティス	ソフトエアロ & ストレッチ	ZUMBA	キッズダンス ※2(小学1～6年)	はじめて パワーヨガ	やさしいエアロ
金曜日		コア・ストレッチ体操	はじめてエアロ	アンチエイジング ヨガ	産後ヨガ ※1参加条件あり	ハワイアンフラ ◆15時15分～16時15分		オリジナルエアロ	アロマストレッチヨガ
土曜日		脂肪燃焼エアロ	ヨガ & ピラティス	ルーシーダットン (姿勢改善プログラム)	リラックスヨガ	オリジナルエアロ			気功 ◆19時～20時
日曜日		ピラティス	かんたんエアロ						

※1 実施期間中(7月～9月)産後2か月～つかまり立ち期までの赤ちゃんと産後経過が順調な母親が対象です。

※2 キッズダンスは保護者の方がお申込手続きを行ってください。

【実施期間】 7/1(日)～9/30(日)の期間で週1回・全12回

【場所】 明日都浜大津2階 運動実践室

【定員】 各教室40名 ※産後ヨガのみ25名(応募多数の場合は抽選)

【受講料】 市内在住・在勤：各6,480円(3か月分), 市外：各12,960円(3か月分)

【申込制限】 一次募集時は、一人1教室のみ。(複数の教室申込不可)

【申込方法】 お申し込みは下記のどちらかの方法でお願い致します。

●ハガキに必要な事項①希望する曜日・時間 ②教室名 ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名⑥フリガナ ⑦生年月日・年齢 ⑧電話番号 ⑨緊急連絡先(ご本人様以外の連絡先と続柄) ⑩市外在住の方は勤務先名称・所在地を記入のうえ **5月23日(水)【必着】**までに明日都トレーニングルームへ。※ハガキ1枚につき1名様迄。
[〒520-0047 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2階]

●明日都トレーニングルームにお越しいただき、専用の申込用紙に記入して下さい。

※病気で治療中の人は、事前にかかりつけ医師に相談してください。

※この教室に参加の場合は、明日都浜大津駐車場・浜大津公共駐車場は駐車開始後30分まで無料、以降は有料です。

※大津市の国民健康保険加入者で保険料を完納している人(18歳以上75歳未満)には助成有。[1年度1教室のみ]



問い合わせ先

明日都トレーニングルーム(指定管理者 株式会社 ビバ)

〒520-0047 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2階

TEL: 077-526-3003

月～日(木曜休館日) 10時～21時

◆トレーニングジムのご案内◆

【利用時間】 10:00～21:00(ジム使用可能時間20:45迄)

【休館日】 ●毎週木曜日、年末年始(12/29～1/3)

【利用料金表】 ※1回2時間利用まで ※高校生以上

	大津市内在住・在勤	市外
利用券	320円	640円
回数券(11枚)	3,240円	6,480円

【持ち物】 トレーニングウェア、上靴、飲み物(自動販売機あり)

身分証明書[運転免許証・保険証・学生証等] ※初回登録時のみ

☆ジム内ショートレッスン☆

●ジム利用者を対象に10分～30分の簡単なレッスンを実施しております。お気軽にご参加ください。

・ショートストレッチ
・体幹トレーニング
・ストレッチボール等

☆トレーニングサポート☆

●火・土の17:00以降利用者を対象に目的に合わせたメニュー作成・個別運動指導を実施しております。
※事前予約必要