

明日都トレーニングルーム

★健康運動教室(4月～6月)参加者募集★

一次募集期間：2019年2月8日(金)～2月22日(金)

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	コーディネーショントレーニング ※2(小学1年～4年)	はじめてボクササイズ	リラックスヨガ
火曜日		やさしいヨガ	コアトレーニング	はじめてボクササイズ	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	★はじめてダンス	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	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 産後経過が順調な母親が対象です。(産後2か月～つかまり立ち期までの赤ちゃん同伴可)

※2 コーディネーショントレーニング・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。

★ = 4月からの新しい教室

【実施期間】 4/1(月)～6/30(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
2月22日(金)【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
・歩き方チェック ・スティムマットレッスン 等

★トレーニングサポート★

●ジム利用者を対象に目的に合わせた個別指導をしております。

下記の時間実施中!!
(火)→①17:00～②19:00～(水)→①14:00～②16:00～
(土)→①17:00～②19:00～
※事前予約制