

明日都トレーニングルーム

# 健康運動教室 参加者募集!!

6月7日(金)より  
申し込み開始!!

【申込期間】 令和元年6月7日(金)～令和元年6月23日(日)  
【申込方法】 申込は先着順です。トレーニングルーム受付にお越し下さい。  
(電話申込不可) 9:45～受付を開始いたします。

【実施期間等】 令和元年7月1日(月)～令和元年9月30日(月)の期間で  
週1回(全12回)

【場 所】 明日都浜大津2階 明日都トレーニングルーム

【定 員】 各教室 40名(※産後ヨガのみ定員 25名)

【受講料】 市内在住・在勤:各6,480円  
市外:各12,960円

市内在住・在勤の方なら

3ヶ月で  
6,480円!

※病気で治療中の人は、事前にかかりつけ医師に相談を。  
※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]

曜日	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	残り僅か 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	オススメ 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(小1～小4対象)	オススメ はじめてボクシングエクサ	NEW ハタヨガ
火曜日	受付終了 やさしいヨガ	残り僅か コアトレーニング	オススメ 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	受付終了 サーキットエアロ	残り僅か ヨガストレッチ	受付終了 ピラティス	残り僅か ソフトエアロ&ストレッチ	はじめてダンス	キッズダンス(小1～小6対象)	はじめてパワーヨガ	やさしいエアロ
金曜日	受付終了 コア・ストレッチ体操	残り僅か はじめてエアロ	NEW 遊・骨筋ヨガ	産後ヨガ ※1	ハワイアンフラ ◆15時15分～16時15分		オススメ 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	受付終了 ピラティス	ルーシーダットン(姿勢改善プログラム)	残り僅か リラックスヨガ	オススメ 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対象(産後2ヵ月～つかまり立ち期までの赤ちゃん同伴可)  
☆一次募集終了後に優先追加募集が御座いますのでこちらの表示より変動する可能性が御座いますので予めご了承下さい。

## ハタヨガ

月 19:30～

簡単なストレッチと経路、ツボへの刺激、そして、呼吸とポーズを組み合わせることで内臓活性化。代謝を上げ、デトックスや美肌効果、カラダの陰と陽のバランスを整えます。



こんな方にオススメ

- ・疲れやすい方
- ・運動が久しぶりの方、または初めての方

## 遊・骨筋ヨガ

金 12:30～

遊び心を持ちながら、骨の動きと構造を知って、筋力のバランスを整えていくセルフ整体ヨガです。



こんな方にオススメ

- ・自分のカラダを知りたい方
- ・カラダのセルフケアを覚えたい方

## 教室体験会

- ◆開催日 6月23日(日)
- ◆参加料 800円(税込)
- ◆実施教室 ①ハタヨガ 12:45～13:45
- ②遊・骨筋ヨガ 14:00～15:00
- ③はじめてボクシングエクサ 15:15～16:15
- ◆申込 6/19(水)迄に当施設にお越し  
いただくかお電話にてお申込み  
ください

お問い合わせ先

明日都トレーニングルーム TEL.077-526-3003

大津市指定管理者:株式会社 ビバ 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2階  
営業時間:月～日(木曜休館日)10時～21時

☆随時更新中!!  
☆イベント・健康情報発信!

ホームページ フェイスブック インスタグラム



明日都トレーニングルーム

