



明日都トレーニングルーム

健康運動教室 参加者募集!!

9月6日(金)より
申し込み開始!!

オススメ教室
詳しくは裏面へ

申込期間 令和元年9月6日(金)～令和元年9月22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10月1日(火)～令和元年12月28日(土)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 ※1
市外: 各12,960円

※1 10月からの消費税率引き上げ(8%→10%)に伴う受講料は、市内: 6,600円、市外: 13,200円です。
◎病気で治療中の方は、事前にかかりつけ医師に相談を。
◎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

教室体験会

下記プログラムの1回体験会イベントを開催します。

開催日 9月22日(日)

参加料 800円(税込)

- 実施教室**
- ①ハタヨガ 12:45～13:45
 - ②コーディネーショントレーニング
14:00～15:00※小学1～6年
 - ③はじめてボクシングエクサ
15:15～16:15

申 込 ～9/18(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

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	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	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6対象)	オススメ はじめてボクシングエクサ	ハタヨガ
火曜日	受付終了 やさしいヨガ	受付終了 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)	リラクソヨガ
水曜日	残り僅か 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	オススメ はじめてダンス	キッズダンス (小1～小6対象)	オススメ 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	受付終了 はじめてエアロ	オススメ 遊・骨筋ヨガ	産後ヨガ ※2	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	残り僅か 脂肪燃焼エアロ	残り僅か ピラティス	ルーシーダットン (姿勢改善プログラム)	受付終了 リラクソヨガ	オリジナルエアロ			気 功 ◆19時～20時
日曜日	残り僅か ピラティス	かんたんエアロ						

※2→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を行います。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ください。
尚、最新の空き状況に関しましては、お電話にてお問い合わせください。

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

ホームページ フェイスブック インスタグラム



☆随時更新中!!
☆イベント・健康情報発信!

明日都トレーニングルーム 検索

