

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★

平成28年2月10日(水)より募集開始

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	リラックスヨガ	ベリーダンス	ヨガストレッチ		KaQiLa ～カキラ～	リラックスヨガ
火曜日		やさしいヨガ	ボディウェーブ & コンディショニング	かんたんエアロ	ストレッチ & トレーニング	Ⓢ シェイプアップエクサ		★ はじめて骨盤調整 ※3注意あり	Ⓢ リラックスヨガ
水曜日		ダイエットエアロ	季節ヨガ	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	リラックスヨガ	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			アロマストレッチヨガ ◆19時～20時
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	オリジナルレッスン (週替わりプログラム)			気功 ◆19時～20時
日曜日		ピラティス	かんたんエアロ						

※1 産後1か月～ハイハイ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。

※3 骨盤矯正とは異なります。

☆ =新しい教室 Ⓢ =時間変更の教室

【実施期間】 4月1日(金)～6月29日(水)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35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：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】 ●直接、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。

●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(本人以外) ⑩市外在住の方は勤務先名称・所在地>>を記入のうえ、
2月23日(火)【必着】までに明日都トレーニングルームへ。

[〒520-0047 大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2階]



※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

明日都トレーニングルームご案内

【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)

健康運動教室の内容

教室名	内容	☆ =新しい教室
リラクゼーション・調整系	☆ はじめて骨盤調整	骨盤を中心に自力で全身を調整するクラスです。骨盤の歪みを招く筋膜同士の癒着を防ぐ為のストレッチを取り入れ、全身のバランスをよい状態に保ちます。ぽっこりお腹解消にも効果的!!
	ヨガストレッチ	ヨガの基本的なポーズや呼吸練習を行い、身体への意識を高めるクラスです。また、ボールを使用し身体を調整していきます。リラクゼーションと筋の引き締めにも効果があります。
	はじめてパワーヨガ	リラクゼーションの内容に加えパワーヨガは筋力トレーニングの要素も強く含んでいるのでダイエットやシェイプアップに効果があります。リラクゼーションでは物足りない方にオススメです。
	リラクゼーションヨガ	呼吸を合わせたストレッチでリラクゼーション効果を得て、身体の内側から少しずつ改善していくクラスです。
	やさしいヨガ	簡単なヨガのポーズを行い、リラクゼーションする教室です。ヨガの初心者クラスです。
	季節ヨガ	季節によって出てくる症状、腰痛、肩こり、膝痛、座骨神経痛などに効果的な『ほぐし』や『ヨガ』を行います。疲労感を取り除き、気分をスッキリさせるヨガです。
	アロマストレッチヨガ	アロマオイルの香りの中で、呼吸法を取得しゆったりと気持ち良く身体をほぐすクラスです。
	ピラティス	ヨガ・ストレッチ等をMIXした流行のエクササイズを行うクラスです。骨盤と背骨を整えて、身体の内側から筋肉を鍛えます。シェイプUPに効果的!!
	ヨガ&ピラティス	ヨガ+ピラティスで心身ともにからだを整えていきます。呼吸を意識しながら動いていき、全身の筋強化・柔軟性を高めることが出来ます。
エアロ系	ソフトエアロ&ストレッチ	前半は簡単なエアロビクスを行います。ステップの名前から覚えていきましょう。後半はストレッチで全身を伸ばし、柔軟性の向上・疲労回復を行います。
	はじめてエアロ	基本動作を中心に全身をゆっくりと使っていきます。動きの組み立てがないのでエアロビクス初心者の方にオススメです!!
	かんたんエアロ	ステップの名前を覚え、動きを少しずつ組み立てていくクラスです。音楽に合わせてるところから行っていきましょう。
	やさしいエアロ	動きを組み立て、徐々に方向転換も加えるので頭も使います。リズムに乗って楽しく身体を動かして基礎体力を身につけていきましょう!!
	ダイエットエアロ	脂肪燃焼に欠かせない有酸素運動をしっかりと行い、理想の体重や体力を目指すクラスです。筋コンディショニングも行うのでダイエットをしたい!体力をつけたい!という方におすすめ!!
	脂肪燃焼エアロ	基礎体力をつけながら脂肪燃焼を目指すクラスです。ステップを組み立てしっかりと身体を動かすのでエアロビクスに慣れてきた方におすすめです!!
⇕	オリジナルレッスン(週替わりプログラム)	週替わりで「ヨガ」・「エアロビクス」を行います。どちらのレッスンも身体の引き締め(シェイプアップ)を目的に行います。3ヶ月で2つのレッスンを受けていただけるので、かなりおすすめです!!
シェイプアップ&改善系	ボディウェーブ&コンディショニング	「WAVE」動作で伸ばしながら、インナーマッスルに刺激を与え、コンディショニングすることで引き締まった身体を目指します。
	シェイプアップエクサ	有酸素運動で脂肪燃焼を促し、チューブやボールを使って全身の筋肉をトレーニング!! 身体の気になる部分を引き締めるには最適なクラスです。
	コア・ストレッチ体操	素足で行う呼吸法を使ったゆるやかな気持ちのよいストレッチ体操です。呼吸と体幹の姿勢を整え、普段の生活を生き活きと楽しくしてみませんか。これから運動を始めようという方にもおすすめです!!
	ストレッチ&トレーニング	前半は有酸素運動と筋トレを行い、後半はマットを使いお腹周りの引き締めとストレッチを行います。お腹周りを中心に行うのでウエストが気になる方・腰痛でお悩みの方はぜひご参加下さい!!
	腰痛肩こり予防体操	軽い全身運動とストレッチを行い、腰痛や肩こりを予防するクラスです。
	KaQiLa~カキラ~	ろっ骨を中心にゆっくりと全身の関節にアプローチしていきます。関節症・からだの歪み・冷え性・むくみ等、何らかの改善効果を1回の受講で実感できるクラスです。ダイエットにも効果的!!
	ルーシーダットン	タイ王国で古来から伝わる、修行僧の疲れを癒すために行っていた独特な呼吸法を使ったストレッチ体操です。リンパの流れを良くし、美肌効果や体調を整えたり、身体の歪みを直すクラスです。
気功	【気】をコントロールして健康増進をはかるクラスです。	
ダンス系	ベリーダンス	ウエストのシェイプアップ!!さらに骨盤矯正の効果あり!! ベリーダンスで魅力的な女性へ大変身!!大人気教室です。
	ハワイアンフラ	ハワイアンらしい美しい音楽にのせて、ゆったりとした動きで心身ともに健康になるクラスです。
	ZUMBA	ラテン音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。脂肪燃焼とお腹周りの引き締めにも効果的!!
その他	産後ヨガ	リラクゼーションと骨盤周辺の筋肉強化を行い、産後の心身の健康回復を目指します。※産後1か月~ハイハイ期までの赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。
	キッズダンス	ヒップホップ・ソウル・ジャズなど様々な音楽に合わせて一緒に楽しく踊りましょう!柔軟性とリズム感が養えます!ダンス未経験のお子様でも大丈夫♪♪中学校保健体育ダンス必修化対策にもぜひ!!