

# 明日都トレーニングルーム

## ★健康運動教室(10月~12月)参加者募集★

一次募集期間：平成30年8月1日(水) ~ 8月22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 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 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】 8/1(水)~8/22(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  
**8月22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 ・スティムマットレッスン 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実施しております。目的に合わせたメニュー作成・個別運動指導いたします。
- ※事前予約必要

# 健康運動教室の内容

※レベルについて……はじめて運動される方を基準に表示しています。

教室名		レベル	内 容	持ち物	
マット系	リラクゼーション	アンチエイジングヨガ	☆	深い呼吸をしながら、ゆっくりカラダを動かします。適度に負荷をかけることで、関節と筋肉を強化しアンチエイジング効果も期待できます。身体の硬い方、運動が苦手な方におすすめ!!	
		リラックスヨガ	☆	呼吸を合わせたストレッチでリラックス効果を得て、身体の内側から少しずつ改善していくクラスです。	
		はじめてパワーヨガ	☆☆	リラックスヨガの内容に加えパワーヨガは筋カトレーニングの要素も含んでいるのでダイエットやシェイプアップ効果があります。リラックスヨガでは物足りない方にオススメです!	
		やさしいヨガ	☆	簡単なヨガのポーズを行い、リラックスする教室です。ヨガ初心者クラスです。	
		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よく身体をほぐすクラスです。	
		産後ヨガ	☆	リラクゼーションと骨盤周辺の筋力強化を行い、産後の心身の健康回復を目指します。 ※産後2カ月〜つかまり立ち期までの赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。	
		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。 リラクゼーションと筋の引き締めにも効果があります。初めての方大歓迎です!!	
	カラダ改善	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、身体の歪みを整えます。	
		ピラティス	☆☆	腹筋深部を使いトレーニング・ストレッチをすることで、体幹の安定やウエストの引き締め、背筋周辺の柔軟性を高めます。腰痛や肩こりの緩和にもつながります。	
		ヨガ&ピラティス	☆☆	ヨガ+ピラティスで心身ともにカラダを整えていきます。 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。	
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、普段の生活を楽しくしてみませんか?これから運動を始める方にもオススメです!		
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。		
気 功	☆	【氣】をコントロールさせることで精神的緊張を緩め血液の循環、内臓の働きを改善します。自律神経のバランスを整える効果もあります。簡単なストレッチや体操も行います。			
エアロビクス	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!!		
	オリジナルエアロ	☆☆	エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを大いに楽しんでいただくクラス。 しっかりと汗をかいて運動したい方、シンプルな動きに慣れている方にオススメです!!		
	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オススメです!!		
	サーキットエアロ	☆☆☆	有酸素運動(エアロビクス)と筋カトレーニングを繰り返し、基礎体力の向上やダイエットを目指します。しっかりとカラダを動かしたい方におすすめです。		
アクティブ系	引き締め	はじめてボクシングエクサ	☆☆	音楽に合わせて格闘技の動きを行うクラスです! マットを使い体幹トレーニングやストレッチも行います。お腹まわり、二の腕を引き締めたい方、ストレス解消したい方オススメです!!	
		コアトレーニング	☆	体幹をメインに動かし、楽しく全身のトレーニング!! ウエストまわりの引き締めにも効果あり!! 初めての方大歓迎の教室です!!	
		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。	
		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!!	
	ダンス	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		☆	ハワイアンの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		☆☆☆	ラテンの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!!		
キッズダンス(※小1~小6)		☆	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! 柔軟性リズム感が養えます! ダンスが初めてでも大丈夫♪中学校保健体育必修化対策にもぜひ!!		