

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：2019年8月2日(金)～8月21日(水)

| 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 | 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1～6年) | はじめて ボクシングエクサ | ハタヨガ |
| 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 | 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 | 遊・骨筋ヨガ | 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。

【実施期間】 10/1(火)～12/28(土)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)

※10月からの消費税引き上げ(8%→10%)に伴う受講料は、市内：6,600円、市外：13,200円です。

【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
8月21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
・歩き方チェック ・姿勢チェック

★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!! ※事前予約制
(火) ⇒ ①18:00～(水) ⇒ ①16:00～
(土)(日) ⇒ ①17:00～②19:00～