

～滋賀県立体育館・武道館 教室受講者募集中～

大人のための
健康スポーツ教室

10～3月 (全12回)

火曜日 10:00～11:30
対象 40歳以上の男女(30名)

体育館

健康相談や軽スポーツ
体操、ストレッチなど
日替わりで実施!

軽スポーツでは
バドミントンや卓球などで
体を動かします

申し込み受付中!

1回参加: 600円
12回参加: 5,400円

大人女子のための
キレイになる講座

2期 10～11月 (全8回)

金曜日 10:00～11:30
対象 一般女性(15名)

武道館

座学+実技の
手厚い指導で
若返りスキルを
身に付けましょう!

美スキンケア
美メイクアップ
美ウォーキング
など...

講師...長瀬あかね先生
【一般社団法人健康美ボディ協会代表理事】

申し込み受付中!

1回参加: 3,000円
2期 : 20,000円

大人のための運動教室

健康意識、高めてみませんか?

フラダンス教室

3期 12～3月 (全10回)

木曜日 14:30～15:30
対象 一般男女(17名)

武道館

南国の雰囲気を感じ
これからの寒い季節を
乗り切りましょう!

ゆったりと
素敵な音楽に身を任せ
心と身体を
リフレッシュ!

11月16日～申し込み開始!

1回参加: 1,200円
3期 : 10,000円

リラックスヨガ

3期 12～3月 (全10回)

火曜日 14:30～15:30
対象 一般男女(23名)

武道館

さあ
心地よいヨガの世界へ...

冷えやむくみ
ホルモンバランスや
自律神経のみだれ
一緒に改善しませんか?

講師...SHIZUKA先生
【yoga instructor】

11月16日～申し込み開始!

1回参加: 1,500円
3期 : 10,000円

滋賀県立 武道館 〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-15
TEL.077-521-8311 FAX.077-521-8348



※現在受付中の事業は、定員に達した時点で当館のホームページでお知らせ致します。ご確認の上、お申し込み下さい。また、新型コロナウイルスの感染状況によっては、全事業とも中止や延期になる場合もございますので、ご了承下さい。

※保険加入が必要な教室は保険の適用に数日かかるため、申込当日の参加はできません。教室参加日より一週間前までに保険申込の完了をお願い致します。

※表示金額は全て税込みになります。(申込開始日のみ窓口受付9時～、電話受付13時～)

はじめてピラティス

3期 12~3月 (全10回)

武道館

木曜日 13:00~14:00
対象 一般男女 (23名)

体幹を鍛え
美しい姿勢と身体を
講師の長瀬あかね先生と
追及しましょう!

11月16日~申し込み開始!
1回参加: 1,200円
3期: 10,000円



程よく汗をかきたい方におすすめ

誰でも気軽にスタイルエクサ

3期 12~3月 (全10回)

武道館

火曜日 13:00~14:00
対象 一般女性 (23名)

普段使わない筋肉を刺激し
理想的なボディーラインを
目指しましょう!

講師...KEIKO先生
【有限会社スタイルエクサ代表取締役】

11月16日~申し込み開始!
1回参加: 1,200円
3期: 10,000円



親子で参加するなら

親子英語DEエクササイズ教室

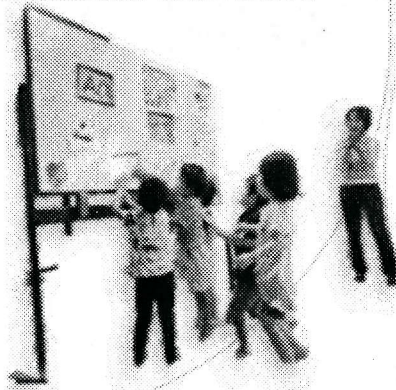
10~2月 (全8回)

武道館

土曜日 10:30~11:30
対象 幼児と保護者 (8組)

「英語」「エクササイズ」
「親子のふれあい」
が、ひとつになった
楽しいレッスンです♪

申し込み受付中!
1回参加: 1,000円



みんなで運動するなら

スポーツデー

10~3月

体育館

水曜日 17:30~21:00
(内2時間)
対象 幼小中・高校・一般

バトミントン、卓球
大型トランポリンで遊べます!

当日受付!
幼小中: 300円
高校生: 400円
一般: 600円



子どものための運動教室

なかよしスポーツ教室

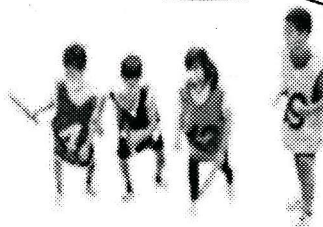
3期 12~3月 (全10回)

体育館

水曜日
キッズコース (年中・年長)
① 13:40~14:30 (25名)
② 14:50~15:40 (25名)
小学生コース (小学1~3年生)
16:00~16:50 (30名)

トランポリンやマット
跳び箱や鉄棒など
様々な運動を行っています!

11月16日~申し込み開始!
3期: 10,000円
(別途保険料800円)



広い体育館で元気に身体を動かしませんか?

