

大人の女性全力応援!

～教室に参加して理想の自分になろう!～

滋賀県立体育館・滋賀県立武道館

～各教室2期生募集!～

(7/6より申込み受付開始)

大人女子のためのキレイになる講座

「座学」

「実技」

9/17	自己紹介・決意表明	身体整う全身ストレッチ
9/24	キレイになる食事方法	骨盤体操
10/1	美肌になるスキンケア	ピラティス入門
10/8	若返り美メイクアップ	ピラティス初級
10/15	美顔・美Bodyになるリンパドレナージュ	ピラティス中級
10/22	キレイに撮られるポーズと笑顔の作り方	ゆるゆるヨガ
11/5	体型に合ったキレイになる服装の選び方	いりヨガ
11/12	撮影会	美容勢ウオーキング

結果を求める貴女に!

知識と経験を得られる良い機会です!
そして、夢と輝きを持つ女性へ!

1コマ完結なので
参加しやすい!

毎回「座学」と
「実技」を合わせ
て行う事で、明日
から使える「知
識」と「経験」を
手に入れます。
この機会に是非、
ご参加下さい。

全8回 → ￥20,000
一回参加 → ￥3,000

【金】10:00～11:30

- ◆対象 一般女性 各期15名
- ◆会場 会議室・柔道場(足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 9/17、24
10/1、8、15、22
11/5、12(全8回)

武道館

リラックスヨガ

～ 分かりやすい指導であたたかく～
心地よいヨガの世界へ

ヨガで呼吸と自律神経を整え
リラックス!自分のペースで
楽しみながら身体の機能改善
を目指します。ホルモンバラ
ンスの調節・肩こり・腰痛・
姿勢・不眠・体カUP・ダイ
エット等に効果的。初心者や
シニアの方でも無理なく始め
られます。



〈講師〉SHIZUKA先生
(ヨガインストラクター)

RYT200全米ヨガアライアンス、マニティヨガ
等の各種ティーチャートレーニング修了他

￥10,000/2期(10回)
￥1,500/1回参加

武道館

【火】14:30～15:30

- ◆対象 一般男女 各期23名
- ◆会場 広い柔道場(足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 9/7、14、28 10/5、12、19、26
11/2、30 12/7 (全10回)

誰でも気軽にスタイルエクサ

【火】13:00～14:00

- ◆対象 一般女性 各期23名
- ◆会場 広い柔道場(足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 9/7～12/7 (全10回)

武道館

〈講師〉KEIKO先生 ￥10,000/2期(10回)

2016ミス・ユニバース日本代表 美容勢コーチ
2017ミス・ユニバース日本代表 審査員他

￥1,200/1回参加

はじめてピラティス

【木】13:00～14:00

- ◆対象 一般男女 各期23名
- ◆会場 広い柔道場(足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 9/2～11/18 (全10回)

武道館

〈講師〉長瀬あかね先生 ￥10,000/2期(10回)

ミス・ミズアースジャパン2020本線出場他

￥1,200/1回参加

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のでご注意ください。
※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～)

大人のための健康スポーツ教室 (9/7~)

なまった体を動かして
コロナに負けない体づくりを!

健康・体づくりに関するエクササイズやレクリエーションと軽スポーツをしていただく事で、心身の健康の保持増進と交流促進を図ります。
元気で活力のある生活をサポートいたします!

~教室内容一例~

- 9:30~ 受付、健康相談
- 10:00~ 準備運動
- 10:10~ レクリエーション・健康体操
- 10:45~ フリータイム
(バドミントン、卓球など)
- 11:30 終了

¥6,300/年間(14回)
¥600/1回参加

[火] 10:00~11:30
(受付9:30~)

- ◆対象 40歳以上の男女 (30名)
- ◆日程 9月~3月 (全14回)

体育館

フラダンス教室 (9/2~)

日常に華やかさを
~プラスしよう!~

身体を動かすことにより、シェイプアップや心身のリフレッシュを図り、健康・体づくりの増進に努めます。



¥10,000/2期(10回)
¥1,200/1回参加

[木] 14:30~15:30

- ◆対象 一般男女 各期17名
- ◆会場 広い柔道場 (足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 9月~11月 (全10回)

武道館

ビームライフル射撃教室 (9/15~)

子ども向け
教室も
開催!
見学も可能です!

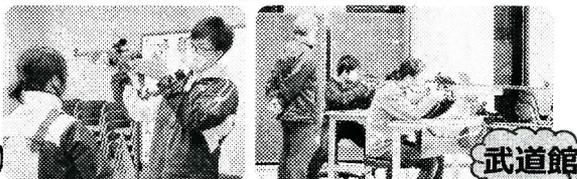


- コース① [水] 17:40~18:40
- コース② [水] 18:50~19:50
- コース③ [水] 20:00~21:00

- ◆期間: 後期 9月~3月 (全20回)
- ◆対象: ①②小4~中3 ③中1~高3 (各コース12名)

ゲーム感覚で楽しい! 滋賀国ス
球大会を目指し
てはよう!

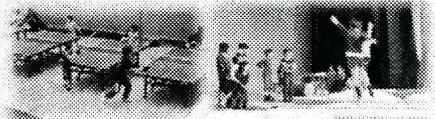
¥14,000/後期(20回)



武道館

スポーツデー

日頃のご愛顧に感謝して
バドミントン、卓球、ランボリンをこ
用意してお待ちしております。
(事前申し込み不要)



[水] 17:30~21:00
(内2時間)

7/14 9/8 9/15 10/6 10/20

◆利用料金¥

幼小中: ¥300
高校生: ¥400
一般: ¥600

11月以降の開催
日はHPを
チェック!

体育館

なかよしスポーツ教室 (9/8~)

地域の皆様に支えられて継続40年!
楽しく、元気に体を動かそう!

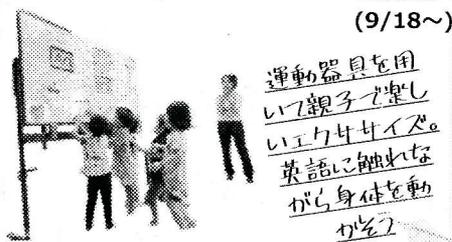


- キッズコース①(25名) [水] 13:40~14:30
- キッズコース②(25名) [水] 14:50~15:40
- 小学生コース(30名) [水] 16:00~16:50

- ◆対象: キッズコース(年中・年長)
小学生コース(小学1~3年生)
- ◆期間: 2期 9月~11月 全10回

¥10,000/2期(10回) 体育館

親子英語DEエクササイズ教室 (9/18~)



運動器具を用
いて親子で楽し
いエクササイズ。
英語に触れな
がら身体を動
かそう。

[土] 10:30~11:30

- ◆対象: 幼児と保護者8組(16名)
- ◆期間: 9月~12月 全8回

¥6,900/年間(8回)

¥1,000/1回参加 武道館

滋賀県立
体育館

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-12
TEL.077-524-0221 FAX.077-522-9637

