

2026年 4月～6月

気軽に
始めましょう!

豊富なコースで
自分に合った
健康習慣。

コース型教室 参加者募集!

こんな方にオススメ!

運動
初心者の方



手軽に
始めたい方



運動が苦手な方



運動を
習慣化したい方

理想の
ボディラインへ!

運動で
ポジティブな毎日!

■コース型教室のご案内 ●お申し込み時は別途初回登録料1人400円(税込)が必要となります。(初回録のみ)

あさヨガ

定員各25名

ゆったりした動きで体をほぐし、朝の空気の中で心身を整えます。

- 月曜日 9:30～10:30(多目的室) 全12回 16,200円(税込)
- 火曜日 10:40～11:40(多目的室) 全11回 14,850円(税込)



運動強度…★★★★★

よるヨガ

定員各25名

一日の疲れを心地よく解きほぐし、深い眠りへと心身を導きます。

- 月曜日 20:10～21:10(多目的室) 全10回 13,500円(税込)
- 火曜日 19:00～20:00(多目的室) 全11回 14,850円(税込)



運動強度…★★★★★

よるヨガ(アロマ)

定員25名

アロマの癒やして自律神経を整え、心身ともにリラックスできます。

- 木曜日 19:00～20:00(多目的室) 全6回 8,100円(税込)



運動強度…★★★★★

姿勢改善・体幹エクササイズ

定員各25名

体幹を整えて代謝アップ。

- 月曜日 10:40～11:40(多目的室) 全9回 12,150円(税込)
- 火曜日 9:30～10:30(多目的室) 全11回 14,850円(税込)
- 木曜日 10:40～11:40(多目的室) 全6回 8,100円(税込)



運動強度…★★★★★

背骨コンディショニング

定員25名

背骨をゆるめて歪みをリセット。全身のバランスを整えます。

- 火曜日 11:50～12:50(多目的室) 全11回 14,850円(税込)



運動強度…★★★★★

ピラティス&フォームローラー

定員13名

ローラーで筋肉をほぐし、しなやかに強い体を作ります。

- 木曜日 20:10～21:10(多目的室) 全6回 8,100円(税込)



運動強度…★★★★★

ピラティス

定員25名

インナーマッスルを鍛え、美しく正しい姿勢を身につけます。

- 金曜日 9:30～10:30(多目的室) 全8回 10,800円(税込)



運動強度…★★★★★

フラダンス中級

定員15名

豊かな表現力に磨きをかけ、踊る喜びがさらに広がります。

- 火曜日 13:00～14:00(控室3・4) 全9回 12,150円(税込)



運動強度…★★★★★

フラダンス初級

定員25名

簡単な動きからフラダンス初心者の方でも気軽に楽しめます。

- 金曜日 11:50～12:50(多目的室) 全6回 8,100円(税込)



運動強度…★★★★★

太極舞&モーニングストレッチ

定員17名

太極舞の優雅な動きで、心身ともに清々しく整えます。

- 木曜日 9:30～10:30(多目的室) 全6回 8,100円(税込)



運動強度…★★★★★

ZUMBA

定員各22名

世界のダンス音楽に乗り、踊る喜びと爽快感を体感します。

- 月曜日 11:50～12:50(多目的室) 全8回 10,800円(税込)
- 木曜日 11:50～12:50(多目的室) 全6回 8,100円(税込)



運動強度…★★★★★

メガダンス

午後/定員15名 夜間/定員25名

シェイプアップ効果抜群。全身を動かし、理想の体へ。

- 火曜日 14:10～15:10(控室3・4) 全9回 12,150円(税込)
- 火曜日 20:10～21:10(多目的室) 全9回 12,150円(税込)



運動強度…★★★★★

バレトン

定員25名

バレエ・ヨガ・フィットネスの融合でリラックスしながらシェイプアップ。

- 金曜日 10:40～11:40(多目的室) 全12回 16,200円(税込)



運動強度…★★★★★

各コースの実施日はインターネットもしくはお電話にてご確認ください

随時体験実施中!



※詳しくはお電話にてお問合せください。 ※写真は全てイメージです。



草津市立滋賀トヨタアリーナ

☎077-563-1265

〒525-0027 草津市野村3丁目3番27号
(受付時間) 9:00～21:00 (休場日) 水曜日

172台駐車場完備



ホームページ



草津市立総合体育館で
新しい習い事始めませんか？

5月7日(木)から

コース型教室 スタート!

動ける
カラダへ!



仲間ができて、
毎日が充実!



汗かいて
ストレス解消!

脂肪燃焼で
ダイエット!

お申し込みは
インターネットもしくは
お電話にてお申し込み
ください。



■コース型教室のご案内 ●お申し込み時は別途初回登録料1人400円(税込)が必要となります。(初回録のみ)

ベーシックヨガ

定員20名

呼吸に合わせてゆっくりと全身を動かし、日々の疲れやこわばりを優しく解き放ちます。ヨガの基本ポーズを丁寧にを行うので、初めての方や体が硬い方でも安心。



ヨガ初心者最適!

運動強度…★★★★★

日時 月曜日 9:30~10:30(会議室2)
5月11.18.25 6月1.15.22.29

受講料 全7回 9,450円(税込)

あさヨガ

定員20名

家事や仕事の合間にリフレッシュしたい方にぴったりのクラス。午前中の疲れをリセットし、血流を促進することで、午後からの活動を軽やかにします。



日中の時間を有効活用

運動強度…★★★★★

日時 金曜日 10:40~11:40(会議室2)
5月8.22.29 6月5.12.19.26

受講料 全7回 9,450円(税込)

ピラティス

定員20名

お腹周りをシェイプアップ



運動強度…★★★★★

「動く瞑想」とも呼ばれるピラティス。胸式呼吸とともに深層筋肉(インナーマッスル)にアプローチし、安定した体幹をつくります。お腹周りのシェイプアップや、しなやかな筋肉をつけたい方に最適。運動習慣を身につけたい方にもおすすめです。

日時 水曜日 13:00~14:00(会議室2)
5月13.20.27 6月3.10.17.24

受講料 全7回 9,450円(税込)

バランス&シェイプ

定員20名

楽しくダイエット



運動強度…★★★★★

「フィットネス」の筋力トレーニング、「バレエ」のバランス運動、「ヨガ」の柔軟性を組み合わせた、裸足で行うプログラムです。動きはシンプルなので、リズム感に自信がなくても大丈夫。音楽に合わせて楽しく汗をかき、しなやかな体を目指しませんか？

日時 月曜日 10:40~11:40(会議室2)
5月11.18.25 6月1.15.22.29

受講料 全7回 9,450円(税込)

姿勢改善エクササイズ

定員20名

肩こり・腰痛の調整



運動強度…★★★★★

肩こりや腰痛の原因にもなる「姿勢の崩れ」を根本から見直します。ストレッチや簡単なエクササイズを通じて、正しい骨格バランスとそれを支える筋力を養います。

日時 月曜日 13:30~14:30(会議室2)
5月11.25 6月1.8.15.22
木曜日 13:30~14:30(会議室2)
5月21.28 6月11

受講料 月曜日/全6回 8,100円(税込)
木曜日/全3回 4,050円(税込)

※詳しくはお電話にてお問合せください。 ※写真は全てイメージです。



草津市立総合体育館

☎077-568-3150

〒525-0029 草津市下笠町161番地

受付時間 9:00~21:00 (休場日) 火曜日

120台駐車場完備



ホームページ

