

今年5月OPENの/
コース型教室
秋の新規メンバー
募集開始!

2回無料体験!

お電話にて
ご予約受付中 077-568-3150

プロのトレーナーへ
気軽に相談できる!

転倒や怪我の予防、肩こり・腰痛で
お悩みの方に!

ピラティス

「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。

日時 水曜日 13:30~14:30 (会議室2)
・10月7.14.21.28
・11月11.25
・12月2.9

受講料 全8回 10,800円(税込)



姿勢・
お悩み改善

バランス&シェイプ

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行うので、初めての方や体が硬い方でも安心。

日時 月曜日 10:40~11:40 (会議室2)
・11月30
・12月7.14.21

受講料 全4回 5,400円(税込)



爽快・
脂肪燃焼

ベーシックヨガ

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行うので、初めての方や体が硬い方でも安心。

日時 月曜日 9:30~10:30 (会議室2)
・11月30
・12月7.14.21

受講料 全4回 5,400円(税込)

あさヨガ

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、血液を促進することで、午後からの活動を軽やかにします。

日時 金曜日 10:40~11:40 (会議室2)
・10月9.16.23
・11月6.13.20.27
・12月4.11.18

受講料 全10回 13,500円(税込)



リラックス・
自律神経

姿勢改善エクササイズ

肩こり腰痛の原因にもなる「姿勢の崩れ」を根本から見直します。

日時 月曜日 13:30~14:30 (会議室2)
・10月5.19.26
・11月2.9.16.30
・12月7.14.21

木曜日 13:30~14:30 (会議室2)
・10月1.8.15
・11月5.12.19.26
・12月3.10.17

受講料 全10回 13,500円(税込)



姿勢・
お悩み改善

※写真はイメージです。※表示価格は全て税込です。

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

休館日 火曜日

ホームページ
はコチラ



駐車場 120台完備

