

草津市立市民交流プラザ

心もカラダもスッキリ!!

健幸教室

1月 お試し体験会

2,3月より教室スタート

全ての
レッスン
1回目

60分間

通常 1,320円のところ

お試し価格

550円 税込

※各クラス 1 回のみ受講可能

1月体験申込開始

12/1(木)
AM10:00~

まずはお試し体験を!

利用料金

2回目以降 1,100円/回

1月体験レッスン 【各教室 1 回目】	2・3月コース 【60分/1 レッスン】	ビジター 【1 回】	備考
550円 回数券販売	-	-	・1 月は体験のみ ・各クラス 1 回 体験受講可能
1,100円 各教室 2 回目以降	8,800円 1,100円/8回(開催日数分)	1,320円	・コース受講開始 ・最少遂行人数: 6 名

対象年齢: 16 歳以上

持ち物: 動きやすい服装、タオル
飲み物 (水分補給)

いくつか試してみたい!
そんなあなたには
回数券がおすすめです

2・3月コース
申込開始日

1/11(金)
AM10:00~

月・祝日
休館日

お申込みはお電話、もしくは 5F 窓口まで(10~19 時迄受付)

TEL.(077)567-2355

JR 南草津駅すぐ!!

駐車場 4 時間無料

●お申込みは、教室開始日の前日 15:00 まで受付可能。

●入金後のキャンセル・返金は出来かねますので、予めご了承ください。

キャンセルは、前日 15:00 までにご連絡ください。(火曜レッスンは日曜 15:00 まで)

●駐車場ご利用の場合、5F 受付窓口にて駐車券をご呈示ください。(4 時間無料)

<https://www.kusatsu-plaza.com>

草津市民交流プラザ

検索



火曜 健康体操 坂井

開催日時 1/10・17・24・31
10:00~11:00

健康維持のため、ストレッチと音楽に合わせて全身を動かすクラスです。

定員 15 名



火曜 タヒチアングダンス 岩本

開催日時 1/10・24・31
14:30~15:30

フラダンスのルーツと言われている、タヒチの伝統的な民族舞踊です。お腹回りのシェイプアップ・ストレス発散を目的としたクラスです。

定員 15 名



金曜 すこやか太極拳 米澤

開催日時 1/20・27
9:45~10:45

太極拳のゆったりとした動きと呼吸で、だるさ・肩こり・便秘・冷え性・ストレスなどの慢性的な心身の不調を緩和するクラスです。

定員 15 名



火曜 やさしいヨガ 坂井

開催日時 1/10・17・24・31
11:15~12:15

初心者の方でもヨガを親しめるように一つひとつのポーズを丁寧にを行うクラスです。

定員 15 名



火曜 金曜 ハワイアンフラ 岡本
カピオフレア 織川

開催日時 1/10・17・24・31
18:45~19:45

開催日時 1/13・20・27
14:30~15:30

ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。裸足となり手で自然を表現し、ゆったりとした動きを行うクラスです。

定員 15 名



火曜 リラックスヨガ Lina

開催日時 1/10・24・31
13:15~14:15

座りポーズ・寝ポーズを多く取り入れ呼吸を意識することで、リラックスを目的としたクラスです。

定員 15 名



木曜 ヨガ 近藤

開催日時 1/12・19・26
19:00~20:00

基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、心と身体の調和を目的としたクラスです。

定員 15 名



金曜 はじめてピラティス 今井

開催日時 1/13・20・27
13:15~14:15

呼吸と共に背骨やインナーマッスル(深層部)を動かし、姿勢改善を行うクラスです。

定員 15 名

