

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

YOGA



4月教室スタート

初心者を対象にした教室なので運動が苦手な方でも安心して参加いただけます。いくつになっても心身ともに健康で過ごせるよう運動を続けていきましょう!

少人数制クラスなので初めての方でも安心して通えますよ!

4月申込受付中!

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）

全ての
レッスン
1回のみ

体験レッスン

60分間

1,320円税込

※お一人様1回のみ受講可能

まずはお試し体験を!

料	4・5月コース [60分/1レッスン]	体験レッスン [1回]	備考
金	7,700円 <small>1,100円/7回(開催日数分)</small>	1,320円	・コース受講開始 ・最少遂行人数:5名 ・各クラス1回 体験受講可能

火曜

やさしいヨガ

坂井

開催
日時

4/4・11・18・25
5/16・23・30

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



金曜

すこやか太極拳

鷗木

開催
日時

4/7・14・21・28
5/12・19・26

11:15~12:15

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



お申し込みは →

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

