

めざせ！

大津市勤労青少年ホーム講座(35歳未満)

定員15名

パーフェクトボディ

全8回 受講料:2,400円(教材費別途1,000円)

19:00~20:00 ⑤⑥のみ19:00~20:30

内容

①7月16日(火) ②7月30日(火)

体軸トレーニングでカラダを整えましょう！(2回)

◆開催場所: 2F 和室 ◆持ち物: 動きやすい服装・飲み物・タオル

体を整え、姿勢を改善することで基礎運動能力の向上を行います。体に軸を通すことで身体が変化し、今までにない動きを手に入れましょう♪

③8月7日(水) ④8月21日(水)

エアロビクスで汗を流しましょう！(2回)

◆開催場所: 2F 多目的室 ◆持ち物: 動きやすい服装・飲み物・タオル

ストレス社会で疲れた体をエアロビクスでアクティブに動かしながら、気持ちよく汗を流し、身体をリセット！リフレッシュしましょう♪

⑤9月10日(火) ⑥9月24日(火)

アロマでリンパを流しましょう~♪(2回)

◆開催場所: 2F 多目的室 ◆教材費: 1,000円

◆持ち物: 動きやすい服装(アロマがついても良いもの)・飲み物・タオル

疲れ・コリ・むくみ・ホルモンバランスをとりましょう~♪

オーガニックのアロマクリームを使って、まずは手足をセルフマッサージ。その後、ストレッチで体をほぐし、深部のリンパを流します。アロマの香りに癒されながら、アロマリンパストレッチで心と体もメンテナンスしましょう！



⑦10月8日(火) ⑧10月29日(火)

ヨガでココロも整えましょう！(2回)

◆開催場所: 2F 多目的室 ◆持ち物: 動きやすい服装・飲み物・タオル

心もリフレッシュ！自立神経に働きかけて、精神的な落ち着きを取り戻すのみでなく、凝りの改善、冷え性改善、アンチエイジングなど心身のバランスを整え、癒しの時間を過ごしましょう！



申込期間: 6/7(金)AM8:40~6/28(金)

講師紹介

①②市川 亮一 先生 (ichi 整骨、整体院、ヨガスタジオ代表)

幼い頃からサッカーをしており、ケガに悩まされ治療院にお世話になったことがキッカケで治療家（スポーツトレーナー）の道へ進み、昨年11月に自身の店を開業。現在は柔道整復師兼、トレーナー、指導者としても活動されています。

③④宮田 祐子 先生 5年間イトマンススポーツクラブの社員として Lesson など担当し、現在はフリーインストラクターとして、スポーツクラブでの大人の Lesson やキッズダンスを担当されています。

⑤⑥須田 香織 先生 JAA 認定 アロマスクールを主宰。アロマコーディネーターやセラピストの資格養成講座を行う。また、パーソナルトレーナーでもあり、アロマリンパストレッチのスタジオレッスンも主宰。自宅サロンにて、リンパを流す施術やダイエットなどの個人メニューレッスンも行っています。

⑦⑧日山 理絵 先生 ヨガスタジオ アピュアー所属。

RYT200 全米ヨガアライアンス、CAM ヨガアピュアー認定インストラクター
お客様一人一人のお気持ちを大切に、やさしく指導されています。

申込方法

6月7日（金）8時40分～6月28日（金）までに電話（077-522-7474 または 077-525-1105）FAX（077-523-3494）【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または大津市勤労者互助会ホームページ（info@otsu-gojokai.jp）の講座申込フォームよりお申し込みいただき、年齢の確認できるものと受講料を6月28日（金）までにセンター窓口へご持参ください。⑤⑥の教材費は9月10日（火）に徴収させていただきます。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日（土日祝祭日を除く）以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。

事務局からの返信がない場合（ホームページの場合は自動返信メールとは別途）は、受付が完了していませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料・教材費をいただく場合があります。

問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

または

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

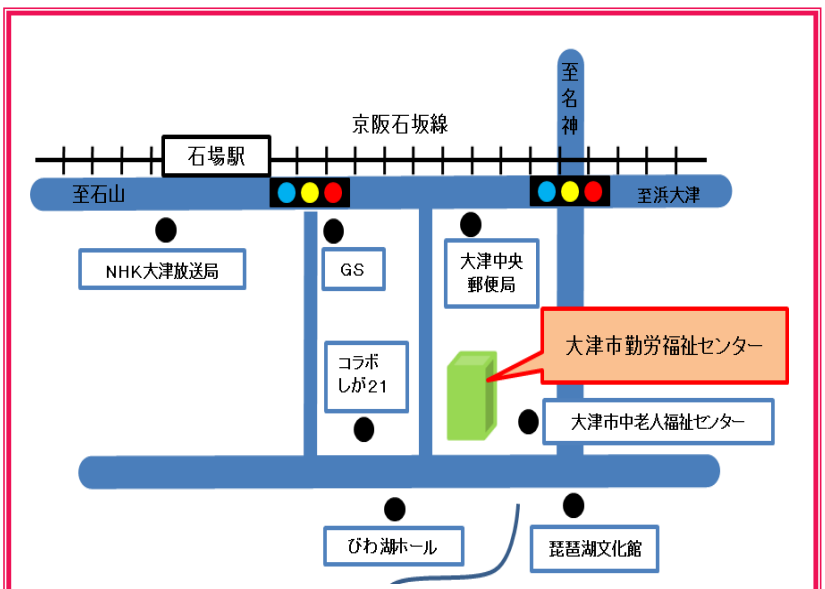
月～土曜 午前9時～午後9時まで

日 曜 日 午前9時～午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

地図



大津市勤労福祉センター 指定管理者 (一財) 大津市勤労者互助会