

健幸フェスタ in 玉川

2021年 3月13日 土

会場：玉川まちづくりセンター

- *妊娠中の方の参加は
ご遠慮ください。
- *小学生以上と一緒に
ヨガ体験をしてみたい
おさま OK!

午前の部

要予約
無料

3/1～受付開始

初心者向けヨガ体験会

- 第1部 10:00～11:00
- 第2部 11:30～12:30



- 場 所○ 2階大会議室
- 定 員○ 各回申込先着8名
- 対象者○ 草津市在住の方どなたでも
- 持ち物○
マスク、飲み物、動きやすい服装、汗ふきタオル、
ヨガマット(お持ちでない方はバスタオル)
- 講 師○ インストラクター 太田 ひとみ 先生

心も身体も健幸に♪

☆☆大歓迎☆☆

- 初めての人♪
- 体のかたーい人も♪
- 運動不足の人♪
- ストレス解消したい人♪



午後の部

要予約
無料

3/1～受付開始

フライデージム体験会

- 第1部 13:45～14:45
- 第2部 15:00～16:00



- 場 所○ 2階大会議室
- 定 員○ 各回申込先着8名
- 参加資格○ 草津市在住の18歳以上の方
- 持 ち 物○ マスク、飲み物、室内用運動靴、
汗ふきタオル

○内 容○

- ・フィットネスバイク・ステッパー
- ・乗馬フィットネス機器・電動ウォーカー
- ・DVDを見ながらマットの上でストレッチ運動



☆こんな方にピッタリ☆
フィットネス器具を試してみたいけど、
一般のジムは敷居が高い…
家ではなかなかできない…
一緒に健康づくりをする仲間をつくりたい♪



*新型コロナ感染拡大予防対策をとりながら開催します。感染状況によっては中止となる場合があります。

9:00～17:00

○場 所○ たまルーム

体組成測定

全身及び左右腕・脚の脂肪率・筋肉量・
筋肉率・基礎代謝量・推定骨量など、身
体を構成する体組成を測定します。
測定時間1人約10秒!

血圧測定



予約不要
無料



■申込方法■

センター窓口またはお電話で♪

■主 催■

玉川まちづくりセンター

■申込み・問合せ先■

玉川まちづくりセンター

(野路9-7-42)

TEL: 077-564-0189

(8:30～17:15 日祝除く)

担当: (ヨガ)西田・(ジム)吉賀