

滋賀ダイハツアリーナフェスタ2025 特別企画!

スクール カーニバル

参加無料!

初心者から経験者まで大歓迎! 年に一度のイベント!!
スタジオスクールの人気レッスンをまるごと無料体験!

※各種定員20名

ピラティス

9:00~9:45

体幹を鍛えながら姿勢や呼吸を整えるエクササイズ。インナーマッスルを意識し、バランスの取れた身体を目指します。運動が苦手な方や初心者にもおすすめ!



ZUMBA®

10:00~10:45

ラテン音楽や世界のリズムに合わせて体を動かすダンスフィットネス。楽しく汗をかきながら、脂肪燃焼・ストレス解消にも効果的!



ヨガ&ストレッチ

11:00~11:45

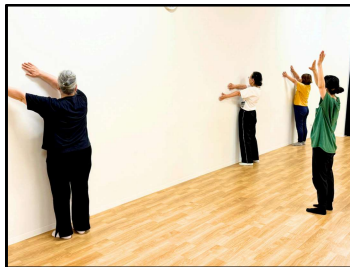
深い呼吸に合わせて全身をゆっくり伸ばし、心と体のバランスを整えるクラスです。運動が苦手な方や、日々の疲れをリセットしたい方にもぴったり。



初めての気功

12:00~12:45

心と身体のバランスを整えるやさしい健康法です。深い呼吸でリラックスしながら、ゆったりと全身を動かして柔軟性を高めます。道具いらずで、どなたでも気軽に始められる運動です。



エアロビクス

13:00~13:45

音楽に合わせて全身を動かすリズムカルな有酸素運動です。脂肪燃焼や体力アップ、筋力強化に効果的で、初心者から経験者まで楽しめます。楽しく汗をかいて、健康的な体づくりを目指しましょう!



楽しく! 楽らく! ステップ運動

14:00~14:45

専用のステップ台を使い、リズムに合わせて足を乗せたり降ろしたりするエクササイズです。心肺機能を高め、下半身の筋力を強化します。音楽に合わせて楽しく続けられる運動です。



事前申込制となります。アリーナ受付またはお電話にてお問合せください。
(TEL: 077-545-0108 〒520-2164 滋賀県大津市上田上中野町779番地)