

# A-GOOD滋賀

「キレイ・女子カアップ」の  
楽しいレッスンの数々ご紹介  
どのレッスンも1000円で  
体験ができます!!!

体験ご予約は  
077-511-5888



エーグッド滋賀

検索

新クラス開講

## はじめてのベリーダンス



新クラスで初心者も安心10人までの少人数制で  
わきあいあいと楽しく踊りながら体幹を鍛えて

Mikko先生

女性らしい体型になりましょう!!!

♥18歳以上の女性【年齢不問】

♥レッスン日時

月3回土曜日13:00~14:15

♥月額受講料は7,875円【月謝制】

♥まずは体験レッスンから

♥開催日12/3、12/10、12/17

♥水曜夜クラスもあり【キャンセル待ち】

講師のMikko先生は、  
海外ダンス修行を終え帰国  
した本格派。でもネとって  
優しくて明るい女性  
あこがれちゃいます



Michiru先生



## 大人から始めるバレエ

経験がなくてもカラダが固くても大丈夫!!!  
バレエエクササイズでバレリーナボディをGET  
肩こりや腰痛解消にもなります。すごく気楽に  
本格的レッスンをお楽しみいただけます!!!

♥18歳以上の女性【年齢不問】

♥レッスン日時 月4回水曜日10:30~12:00

♥月額受講料は8,400円

♥まずは体験レッスンから

Yumi先生



## はじめてのフラ

教え上手でとにかく楽しいYumi先生のレッスン

♥レッスン 月3回+自主練習1回

♥月額受講料7,350円 18歳以上の女性

♥火曜夕方クラス 16:00~17:30

♥火曜夜クラス 18:30~20:00

♥火曜ナイトクラス 20:00~21:30

♥水曜午後中高年クラス 14:30~16:00

♥日曜夕方クラス 16:00~17:30

♥まずは体験レッスンから



Asuka先生



エーグッドメロディズ1期生

## キッズ&ジュニアチアダンス

メロディズ第2期(2012年Start)

メンバー募集します

♥幼稚園年中~小学3年生の女の子

♥レッスンは月2回日曜11:00~12:30

♥月額受講料は5,250円(傷害保険付き)

♥Asuka先生はアメフトエクスリーグ

アズワンブラックイーグルス

現役チアリーダーです

♥まずは体験レッスンから



Mayumi先生



## スタイルアップYOGA

伝統的なYOGAに筋トレエクササイズをミックス  
運動不足解消・ストレス発散・リラクゼーションと  
スタイルアップを目的にしました!!!

♥18歳以上の女性【年齢不問】

♥レッスン日時 月4回木曜日  
10:30~11:30

♥月額受講料は6,300円

♥まずは体験レッスンから



YUKI先生



## 骨盤調整ダンスダイエット ボディリセット&コアエクササイズ

【ボディリセット】まずは筋膜を緩める事から始めます  
首・肩・背中・腕とひとつひとつ丁寧に。すると体が自  
で元のナチュラルな状態になります

【コアエクササイズ】骨盤を中心にしっかり体の歪みを  
えていきます。ラテン音楽にあわせて骨盤を動かし流れ  
ように踊ることで体幹を鍛えるエクササイズ

♥20歳以上の女性【年齢不問】

♥レッスン月3回金曜日(1/3/4週)13:15~14:30

♥月額受講料は6,930円まずは体験レッスンから

スター・カオリ先生



## デトックスエクササイズ ビューティー☆アロマリンパスストレッチ

アロマクリームを使い自分で自分のカラダをマッ  
サージしたり、リンパを流すストレッチをするレッ  
スン。醜1回のペースで続けることで、お肌のくす  
み・首のシワ・二の腕プルプル・ポッコリお腹・む  
くみを解消。20歳以上の女性対象

♥火曜午前クラス 月4回10:30~11:45

♥木曜午後クラス 月4回13:30~14:45

♥木曜夜クラス 月4回20:00~21:15

♥月額受講料は8,400円/クラス

♥まずは体験レッスンから

KAORI先生



## リラクゼーションYOGA

ゆっくりとリラックスして自分のカラダ・ココロと  
対話するYOGAです。まずは先生が今日のコンディ  
ションを確認します。それからゆっくりとした呼吸法  
ですめていきます。YOGA初体験の方でも安心して  
ご参加いただけます。

月曜・木曜夜 月6回クラス 18:00~19:30

♥月額受講料は12,600円~8,400円

月曜午前月 3回クラス 10:30~12:00

♥月額受講料は6,300円

♥両クラス共まずは体験レッスンから

まゆみ先生



## 練功十八法 気功体操

「練功十八法」は、病気があれば病気を治し、病気  
がなければ予防するという「気功体操」として、カ  
ラダの治癒力を復活させ、多くの臨床体験をもとに  
治癒の面・予防の面において、大きな効果上げて  
います。

♥40歳以上の女性

♥レッスン日時 月4回水曜日 13:00~14:00

♥月額受講料は6,300円

♥まずは体験レッスンから

会員募集

♪土曜18時~21時開催

♪楽しく歌いませんか?

♪ギター弾き語りライブ

♪グループでのライブ

♪ピアノ弾き語りライブ

音楽好きの大人が集まって  
ライブしたり音楽談話したり  
する楽しい倶楽部です

♪参加費1,000円予約制

フ  
ォ  
ー  
ク  
倶  
楽  
部



気軽にライブをしませんか?



