

3ヶ月単位でいろんなスポーツのプログラムを開講しております。初心者対象ですのでどなたでも参加していただけます。どんな感じなのか一度受講してみたい方は体験できますのでぜひいろんな講座を受けてみてください。

股関節&背骨の調律

- 曜日:隔週月曜日 11時～(約1時間)
- 日程:10/16、10/23、11/13、11/27、12/11、12/25
- 参加費:6回 7,920円
- 担当:まにこ ●定員25名

股関節の可動域を広げ、股関節&体幹の連動力を高め動ける身体作りをします。音に合わせて楽しくレッスンします。 **上靴をご持参ください**



ピラティス

- 曜日:月曜日 12時～(約1時間)
- 日程:10/2～12/25
- 【休講日 10/9】
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:今井 ●定員30名

ドイツからやってきた大人気プログラム。身体の内側から鍛えていくエクササイズです。身体も心もスッキリ!



ヨガ

- 曜日:火曜日 15時～(約1時間)
- 日程:10/3～12/26
- 参加費:13回 17,160円
- 担当:ママ ●定員:30名

呼吸を大切に一つ一つのポーズを丁寧にいき身体をリラックス。身体の感覚や呼吸の心地よさを感じリフレッシュしましょう。



やさしいヨガ

- 曜日:木曜日 12時～(約1時間)
- 日程:10/5～12/28
- 【休講日 11/23】
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:東淵 ●定員:30名

ゆっくり体をほぐしながら全身を呼吸を深めて、こころとからだのアンチエイジングにしましょう!



健康体操

- 曜日:水曜日 9時～(約1時間)
- 日程:10/11～12/27
- 【休講日 11/15】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当:荒田 ●定員25名

どなたにもできる健康体操です。朝の時間ゆったりとした気持ちで身体を動かしましょう。リフレッシュできますよ。



パワーヨガ

- 曜日:水曜日 10時～(約1時間)
- 日程:10/11～12/27
- 【休講日 11/15】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当:荒田 ●定員30名

正しい呼吸法で身体全体の筋肉を整えます。骨盤を正常な状態に戻すことで美しい姿勢を取り戻しましょう。



リラックスヨガ

- 曜日:土曜日 12時～(約1時間)
- 日程:10/7～12/23
- 【休講日 11/4】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当:上田 ●定員:30名

始めての方大歓迎!簡単なポーズからスタート。全身をリラックスさせます。日頃の疲れを開放しましょう。



トレーニングジム

1回 460円

または1ヵ月定期 4,140円

もあります。

必ず上靴をご持参ください

利用時間:9:00～20:55(最終受付 20:00)
更衣室あり。 シャワー室 4分 100円
有料ロッカー100円 レンタルシューズ 200円



北堀公園有料駐車場。24時間営業。60分 200円、上限 800円。(自転車、バイクは無料)

9月1日(金) 継続申込スタート!

体験 1,720円もOK!

9月16日(土) 新規申込スタート!

伏見北堀公園地域体育館 指定管理者 代表企業 株式会社ピバ

受付時間:9時～20時 TEL075-601-0700 〒612-0852 京都市伏見区深草大亀谷五郎太町 23

