

# 東山地域体育館の軽運動教室

教室名	内容	曜日	時間	講師	期間	休講日	回数	受講料
ハワイアンフラ	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。裸足となり手で自然を表現しゆったりとした動きを行うクラスです。ハワイアン音楽に合わせて心身ともにリラックスをし、皆で楽しく踊りましょう。	火	9:30~10:30	岡本	10/3~12/19	10/31	11回	¥9,680
やさしいヨガ	初心者の方でもヨガに親しめるように、ひとつひとつのポーズを丁寧にを行うクラスです。ヨガを始めたい方におすすめです。	水	9:00~10:00	進藤	10/4~12/20	なし	12回	¥10,560
ピラティス	呼吸と共に背骨やインナーマッスル(深層筋)を動かし姿勢改善・シェイプアップを行うクラスです。	木	9:30~10:30	神田	10/5~12/28	11/23	12回	¥10,560
セミパーソナルトレーニング (身体の痛み改善教室)	月毎に腰痛、膝痛、肩こりなどの痛みに特化したストレッチを行います。無理せず、痛みの原因を探してストレッチを行う初心者でも安心な少人数制の教室です。	木	10:40~11:40	神田	10/12・26 11/16・30 12/7・21	なし	月2回	¥4,600 (1ヶ月料金)
骨盤調整ヨガ	骨盤のゆがみを整え様々な体調不良の改善を目指すクラスです。	木	19:10~20:10	進藤	10/5~12/21	11/23	11回	¥9,680
リラックスヨガ (会議室)	座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れ、呼吸をより意識することでリラックスを目的とするクラスです。	金	10:00~11:00	坂井	10/6~12/22	11/3	11回	¥9,680
卓球教室 【初級クラス~中級クラス】	基本から楽しく卓球をしましょう。初めての方も大歓迎です!	金	9:20~10:35 (75分)	小池	10/6~12/22	11/3	11回	¥12,100

# 下京地域体育館の軽運動教室

教室名	内容	曜日	時間	講師	期間	休講日	回数	受講料
リラックスヨガ	座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れ、呼吸をより意識することでリラックスを目的とするクラスです。	金	10:00~11:00	嶋崎	10/13~12/22	11/3	10回	¥8,800
ストレッチ&トレーニング	さまざまなポーズや呼吸法により、筋肉強化や、肩こり、姿勢などを整えます。心身ともにほぐしましょう。脳トレにも!	金	11:15~12:15	嶋崎	10/13~12/22	11/3	10回	¥8,800

9月より  
新規入会受付スタート!  
体験も受付中です

わからない事など、  
お気軽にお問い合わせください♪



### ◆◆◆お申込方法◆◆◆

- ・受講料を添え、体育館受付窓口にてお申込下さい。
- ・電話・FAX・Eメールでの受付は致しておりませんのでご注意ください。
- ・お申込手続きはご本人様が行なって下さいませようお願い致します。
- ・定員に達し次第締め切りとさせていただきます。※先着順
- ・定員に満たない教室に限り、有料で体験受講が可能です。※体験料金(1回)1,320円

### ◆◆◆注意事項◆◆◆

- ・現在受講されている方の継続申込後、定員に満たない教室のみ新規受講者の募集を行います。途中入会も可能です。
- ・動きやすい服装・タオル・お飲み物を適宜お持ち下さい。
- ・お客様都合でのレッスンの振替受講、日割返金、キャンセル返金はできません。

## 東山地域体育館

(東山区総合庁舎内)  
市バス「清水道」下車すぐ  
京阪電車「五条」下車 徒歩10分  
京阪電車「四条」下車 徒歩15分

【お問い合わせ】  
075-532-0474

## 下京地域体育館

市バス「塩小路高倉」下車 徒歩2分  
市バス「七条河原町」下車 徒歩5分  
京阪本線「七条」駅下車 徒歩3分

【お問い合わせ】  
075-351-7510

指定官埋有  
ビバ・アシックス・日本メックス・テルウェルグループ  
代表者 株式会社ビバ

京都市地域体育館

