

# 桂川地域体育館 1月～3月の軽運動教室

★ 新規入会受け付けは12月15日(金)AM9:00より開始します！

教室名	内容	曜日	時間	担当	期間	休講日	回数	受講料
リラクソヨガ	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クソを目的とするクラスです。	月	10:30～11:30	東淵	1/15～3/25	2/12	10回	¥11,000
New! パワーヨガ	パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身のバランスを整えます。		11:45～12:45	上田	1/15～3/25	2/12	10回	¥11,000
いきいき筋トレ	65歳以上のからご参加いただける教室です。簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。		14:00～15:00 15:00～16:00	ビバ	1/8～3/25	1/9	月4回	2000/月
New! 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！		18:15～19:15	嶋崎	1/15～3/25	2/12	10回	¥11,000
New! 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。		19:30～20:30	今井	1/15～3/25	2/12	10回	¥11,000
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行うクラスです。ヨガを始めたい方におすすめです。	火	10:20～11:50 【90分】	片岡	1/9～3/26	2/13 3/19	10回	¥15,400
成人バドミントン	バドミントンを通して技術向上を目指すクラスです。初心者から上級者までどなたでもOK		13:00～14:00	松原	1/9～3/26	なし	12回	¥13,200
New! 神戸大学 コグニケア®	「頭と体の運動教室」、「健康づくりセミナー」、「健康状態の見える化」の3要素で、認知症や生活習慣病の予防対策に繋がるヘルスケアサービスです。		13:15～14:45 【90分】	樫	1/9～3/19	2/13	10回	¥11,000
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行うクラスです。ヨガを始めたい方におすすめです。	水	14:30～15:30	ビバ	1/9～3/26	なし	月4回	6600/月
はんなりんチアスクール 【4歳児～小学1年生】	プロバスケットボールチーム「京都ハンナリーズ」オフィシャルチアダンサー「はんなりん」専属講師によるクラスです。笑顔・元気をモットーにチアの基礎から始めます。チアダンスだけではなく、仲間を思いやる気持ちも大切に一緒にチアを楽しみましょう！		10:30～11:30	片岡	1/10～3/27	3/20	11回	¥12,100
はんなりんチアスクール 【小学2年生～6年生】	プロバスケットボールチーム「京都ハンナリーズ」オフィシャルチアダンサー「はんなりん」専属講師によるクラスです。笑顔・元気をモットーにチアの基礎から始めます。チアダンスだけではなく、仲間を思いやる気持ちも大切に一緒にチアを楽しみましょう！		15:50～16:50	ハンナ リーズ	1/10～3/27	3/20	月4回	6930/月
コアストレッチ	素足で行う呼吸法を使った、ゆるやかな気持ちの良いストレッチ体操です。呼吸と体幹の姿勢を整え普段の生活をいきいきと楽しみましょう。		17:00～18:00	足立	1/10～3/27	1/31 3/20	10回	¥11,000
パワーヨガ	パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身のバランスを整えます。	木	9:20～10:20	荒田	1/4～3/28	2/8	12回	¥13,200
リラクソヨガ	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クソを目的とするクラスです。		10:30～11:30	荒田	1/4～3/28	2/8	12回	¥13,200
健美操	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体バランスを整え、健やかに美しくを目的とした体操です。ツボを刺激して心とカラダのスイッチONにしましょう！		11:50～12:50	島田	1/4～3/21	2/29	11回	¥12,100
ミニバスケット (小1～小6)	バスケットやコーディネーショントレーニングなどを通して楽しみながら体力・技術向上を目指します。		17:15～18:45 【90分】	ビバ	1/11～3/28	なし	12回	¥18,480
リラクソヨガ	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クソを目的とするクラスです。		18:30～20:00 【90分】	荒田	1/4～3/28	2/8	12回	¥18,480
健美操	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体バランスを整え、健やかに美しくを目的とした体操です。ツボを刺激して心とカラダのスイッチONにしましょう！		9:15～10:15	島田	1/5～3/22	2/23	11回	¥12,100
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クソをし、皆で楽しく踊りましょう。		10:30～11:30	岡本	1/5～3/29	2/23	12回	¥13,200
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行うクラスです。ヨガを始めたい方におすすめです。	金	13:00～14:00	松原	1/12～3/29	2/23	11回	¥12,100
パワーヨガ ベーシック	ヨガのポーズに筋力的な要素を取り入れたクラスです。ヨガに慣れてきた方におすすめです。		18:50～19:50	荒田	1/5～3/29	2/23	12回	¥13,200
パワーヨガ	パワフルなヨガのポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身のバランスを整えます。		20:00～21:00	荒田	1/5～3/29	2/23	12回	¥13,200
ジュニアバドミントン (小1～高3)	バドミントンを通して楽しみながら体力・技術向上を目指します。		19:00～20:30 【90分】	樫	1/5～3/29	1/26 2/23 3/22	10回	¥15,400

## ◆◆◆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。
- 定員になり次第、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) 60分教室・成人バド 1430円  
90分教室 2000円  
チアスクール 2,000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・お飲み物と、ヨガマット等の敷物を適宜お持ち下さい。
- 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。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため37.5度以上の熱がある方はお休みして頂きます。

令和6年 1月～3月分



### 【お問い合わせ】

**桂川地域体育館**  
 指定管理者  
 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  
 〒615-8023  
 京都市西京区上桂今井町131  
**TEL:075-392-6573**  
 営業時間：9:00～21:00



【曜日ごと】令和6年 1月～3月(いきいき)桂川(修正分)