

軽運動教室・新プログラム登場！

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講座を受けてみてください。

1月～3月

京都ハンナリーズ バスケットボールスクール

New!

- 曜日:火曜日 16時～(約1時間)
- 日程:1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/5・12・19・26
- 参加費:1ヶ月(4回) 6,000円
1ヶ月単位での申込みとなります。
- 担当:ハンナリーズスタッフ



挨拶や礼儀、協調性の向上、複数動作の定着などをバスケットボールを通して楽しく学びます。

- 定員:20名
- 持ち物:上靴
- 対象:小学生低学年

初めてのエアロビクス

- 曜日:木曜日 11時～(約1時間)
- 日程:1/11～3/21
【休講日 2/29】
- 参加費:10回 13,200円
- 担当:平岡
- 定員:20名
- 持ち物:上靴・タオル

New!

音楽に合わせて、身体を動かし、初めての方でも楽しめる燃焼系エクササイズ



股関節&背骨の調律

- 曜日:隔週月曜日 11時～(約1時間)
- 日程:1/15、1/22、2/5、2/19、3/11、3/25
- 参加費:6回 7,920円
- 担当:まりこ ●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。上靴をご持参ください。

ヨガ

- 曜日:火曜日 15時～(約1時間)
- 日程:1/9～3/26
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:マミ ●定員:30名

呼吸を大切に一つ一つのポーズを丁寧に正しい身体をリラックス。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。

ピラティス

- 曜日:月曜日 12時～(約1時間)
- 日程:1/15～3/25
【休講日 2/12】
- 参加費:10回 13,200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!

やさしいヨガ

- 曜日:木曜日 12時～(約1時間)
- 日程:1/4～3/28
- 参加費:13回 17,160円
- 担当:東淵 ●定員:30名

ゆっくり体をほく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:1/10～3/27
【休講日 2/7、3/20】
- 参加費:10回 13,200円
- 担当:荒田 ●定員22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:1/10～3/27
【休講日 2/7、3/20】
- 参加費:10回 13,200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:1/6～3/23
- 参加費:12回 15,840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
- 必ず上靴をご持参ください



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)

継続申込 只今受付中!

体験 1,720円もOK!

12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

