

東山・下京・醍醐地域体育館

ムリなく楽しく 健康に

自分のペースで
続けられる!

初心者を対象にした教室なので
運動が苦手な方でも安心して参加いただけます。

新規申込
受付中!!

※定員になり次第
終了となります。

体験受講後
本申込していただくと
**体験料金
キャッシュバック!!**
さらに ペットボトルも
プレゼント!!

ストレッチ ヨガ 筋トレ

正しい姿勢で 肩こり・腰痛を改善!

お問合わせ

東山地域体育館 Tel.(075)532-0474
下京地域体育館 Tel.(075)351-7510

受付時間
9:00~20:00

京都市地域体育館・運動公園 7~9月 開講教室のご案内

スポーツ・軽運動教室

東山地域体育館・下京地域体育館 教室案内

※醍醐地域体育館は裏面をご覧ください。

月	火	水	木	金	
 東山 9:30~10:30 ハワイアンフラ 岡本 12回 7/2~9/24 休講 7/30	東山 9:00~10:00 やさしいヨガ 進藤 12回 7/3~9/25 休講 8/14	東山 9:30~10:30 ピラティス 神田 12回 7/4~9/26 休講 8/15	東山 9:20~10:35 卓球教室 小池 12回 7/5~9/27 休講 8/16	下京 10:00~11:00 リラックスヨガ 嶋崎 12回 7/5~9/27 休講 8/16	
東山 15:00~16:00 健康体操 嶋崎 10回 7/1~9/30 休講 7/15, 8/12, 9/16, 23	お試し1回体験 1,000円			東山 10:00~11:00 リラックスヨガ 坂井 12回 7/5~9/27 休講 8/16	下京 11:15~12:15 ストレッチ&トレーニング 嶋崎 12回 7/5~9/27 休講 8/16
			東山 10:40~11:40 セミパーソナルトレーニング 神田 月3回 7/4~9/19 休講 7/25, 8/8, 15	東山 19:10~20:10 骨盤調整ヨガ 進藤 12回 7/4~9/26 休講 8/15	

健康体操	全10回 1,200円/1回	健康維持の為、椅子やストレッチボールを使用し、ストレッチを中心に身体を動かしましょう。初心者向けですので、気軽に参加して頂ける教室です。
ハワイアンフラ	全12回 10,560円	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。ハワイアンの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。
やさしいヨガ	全12回 10,560円	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。
ピラティス	全12回 10,560円	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。
セミパーソナルトレーニング (身体の痛み改善教室)	月3回 2,300円/1回	月に腰痛、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。
骨盤調整ヨガ	全12回 10,560円	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。
リラックスヨガ	全12回 10,560円	盛りポーズ、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。
卓球教室 (初級~中級クラス)	全12回 13,200円	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!
ストレッチ&トレーニング	全12回 10,560円	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!

◎受講のお申込みは、各体育館の受付窓口にお申し出ください。なお、申込時に受講料のお支払いをお願いいたします。
◎休まれた場合の振替受講、キャンセルの返金はできませんのでご了承ください。
◎体験(有料)は各教室・体育館により異なります。 ※特に記載のない場合、対象は16歳以上(中学生不可)になります。