

# 右京地域体育館7月～9月の軽運動教室

☆6月15日(土)AM9:00より 新規さま入会受付開始!☆



教室名	内容	曜日	時間	担当	期間	休講日	回数	受講料
 <p>はじめてでもOK!</p> <p><b>やさしいヨガ</b></p>	 <p>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。</p>	火	18:30~19:30	進藤	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840
		火	19:40~20:40	進藤	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840
		水	11:30~12:30	進藤	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840
		木	14:00~15:00	田原	7/4~9/26	8/8, 8/15	11回	¥14,520
		木	18:30~19:30	櫻井	7/4~9/26	8/15	12回	¥15,840
		木	19:40~20:40	櫻井	7/4~9/26	8/15	12回	¥15,840
		金	18:30~19:30	佐山	7/5~9/27	8/16	12回	¥15,840
 <p><b>リラックスヨガ</b></p>	<p>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。</p>	月	10:00~11:00	平井	7/1~9/30	7/15, 8/12, 9/16, 9/23	10回	¥13,200
		火	11:30~12:30	上田	7/2~9/24	7/30, 8/13, 8/20	10回	¥13,200
		火	15:00~15:45 (45分)	嶋崎	7/2~9/24	8/13	12回	¥13,200
		金	9:00~10:00	進藤	7/5~9/27	8/16	12回	¥15,840
<b>スポーツ健康ヨガ</b>	体育館で行うヨガ教室です。呼吸法を習得し、広々とした空間の中で心も体もリラックスさせましょう。(90分クラス)	月	13:15~14:45 (90分)	荒田	7/8~9/30	7/15, 7/29, 8/5, 8/12, 9/16, 9/23	7回	¥10,220
<b>骨盤調整ヨガ</b>	骨盤の歪みを整えさまざまな体調不良の改善を目指すクラスです。	木	10:00~11:00	進藤	7/4~9/26	8/15	12回	¥15,840
<p><b>ヨガ</b></p>	<p>基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い心と身体の調和を目的としたクラスです。</p>	月	15:15~16:15	荒田	7/8~9/30	7/15, 7/29, 8/5, 8/12, 9/16, 9/23	7回	¥9,240
		水	18:30~19:30	荒田	7/3~9/25	7/24, 7/31, 8/7, 8/14	9回	¥11,880
		金	10:15~11:15	荒田	7/5~9/27	7/26, 8/2, 8/9, 8/16	9回	¥11,880
<b>パワーヨガ</b>	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。	水	19:40~20:40	荒田	7/3~9/25	7/24, 7/31, 8/7, 8/14	9回	¥11,880
<p><b>ピラティス&amp;ヨガ</b></p>	<p>ヨガ・ピラティスの動きとリラクゼーションで、心身をリフレッシュさせるクラスです。</p>	月	9:00~9:45 (45分)	平井	7/1~9/30	7/15, 8/12, 9/16, 9/23	10回	¥11,000
		木	11:15~12:15	和田野	7/4~9/26	8/8	12回	¥15,840
<p><b>ピラティス</b></p>	<p>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います。</p>	月	11:15~12:15	平井	7/1~9/30	7/15, 8/12, 9/16, 9/23	10回	¥13,200
		火	9:00~10:00	神田	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840
		火	10:15~11:15	神田	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840
		水	13:30~14:30	今井	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840
		水	14:45~15:45	今井	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840
		木	15:30~16:30	神田	7/4~9/26	8/15	12回	¥15,840
		金	11:30~12:30	神田	7/5~9/27	8/16	12回	¥15,840
 <p>朝活で動ける身体をつくろう!</p> <p><b>健康体操</b></p>	簡単な動きで関節や筋肉を動かし、筋力アップをおこないます。朝から気持ちよく体を動かし、1日を元気にスタートさせましょう。	水	9:00~10:00	神田	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840
<b>ストレッチ&amp;トレーニング</b>	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。	木	9:00~9:45 (45分)	嶋崎	7/4~9/26	8/15, 9/12	11回	¥12,100
<b>いきいきトレーニング</b>	運動指導員による、油圧式マシンと有酸素運動を組み合わせた、女性・高齢者向けの教室です。	金	13:30~14:30	小原	7/5~9/27	8/9, 8/16	11回	¥12,100
 <p><b>ハワイアンフラ</b></p>	<p>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あわせて心身ともにリラックスし、皆で楽しく踊りましょう。</p>	月	14:00~15:00	高橋	7/1~9/30	7/15, 8/12, 9/16, 9/23	10回	¥13,200
		月	19:15~20:15	黒田	7/1~9/30	7/15, 8/12, 9/16, 9/23	10回	¥13,200
		火	13:45~14:45	岡本	7/2~9/24	7/30	12回	¥15,840
		水	10:15~11:15	岡本	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840
		金	19:40~20:40	岡本	7/5~9/27	8/16	12回	¥15,840
<b>Jr.バスケットボール</b>	バスケットやコーディネーショントレーニングを通して、楽しみながら体力・技術向上を目指します。(小学生対象・90分)	火	17:15~18:45 (90分)	ビバ	7/2~9/24	8/13	12回	¥18,480

## ◆◆◆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 スポーツ健康ヨガ・Jrバスケット 2000円  
(1回) いきいきトレーニング 1430円  
その他の教室 (60分) 1720円/(45分) 1430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ないます。
- 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。
- Jr.バスケットは小学生、それ以外は16歳(高校生)以上が対象です。
- 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。
- 他の方のご迷惑となりますので、開始時刻を過ぎての入室はできません。



### 【お問い合わせ】

**右京地域体育館**  
 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

〒616-8104  
 京都市右京区太秦下刑部町12 SANSA右京4階

**TEL:075-882-3388**

営業時間：9:00~21:00  
 受付時間：9:00~20:00

**京都市地域体育館** 