

# スポーツ・軽運動教室

7月～9月開講

いろいろ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。

※講師は体調などの都合上、急遽変更になる事もございます。

## 京都ハンナリーズ バスケットボールスクール

こども教室

- 曜日:火曜日 16時～(約1時間) 対象:小学生低学年
- 日程:7/2・9・16・23・30 8/6・20・27  
9/3・10・17・24 [休講日 8/13]
- 参加費:7月 7,500円  
8月 4,500円 9月 6,000円
- 初回のみ別途入会金 4,800円が必要です。  
特典:ユニフォーム



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。

- 担当:秋山
- 定員:20名
- 持ち物:上靴

## 骨盤調整

- 曜日:隔週月曜日 11時～(約1時間)
- 日程:7/8、7/22、  
8/5、8/26、9/9、9/30
- 参加費:6回 7,920円
- 担当:今井 ●定員 30名

ステップ台やパイプ椅子を使ったりして身体をゆったり調整してゆきます。朝の時間を楽しみながら健康を維持しましょう。

## ヨガ

- 曜日:火曜日 15時～(約1時間)
- 日程:7/2～9/24  
(休講日 8/13)
- 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。

## 健康体操

- 曜日:水曜日 9時～(約1時間)
- 日程:7/3～9/25  
[休講日 7/24、7/31、8/7、8/14]
- 参加費:9回 11,880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。

## リラックスヨガ

- 曜日:土曜日 12時～(約1時間)
- 日程:7/6～9/21  
[休講日 7/27、8/10、8/17、]
- 参加費:9回 11,880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。

## リズム体操

- 曜日:木曜日 11時～(約1時間)
- 日程:7/4～9/19  
[休講日 7/25、8/15]
- 参加費:10回 13,200円
- 担当:平岡
- 定員:30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です。

## ピラティス

- 曜日:月曜日 12時～(約1時間)
- 日程:7/1～9/30  
[休講日 7/15、8/12、9/16、9/23]
- 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:7/4～9/26  
[休講日 8/15]
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:東淵 ●定員:30名

ゆっくり体をほぐしながら全身を呼吸を深めて、こころからのアンチエイジングにしましょう！

## パワーヨガ

- 曜日:水曜日 10時～(約1時間)
- 日程:7/3～9/25  
[休講日 7/24、7/31、8/7、8/14]
- 参加費:9回 11,880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。

## 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)

6月1日(土) 継続申込スタート! 体験 1,720円もOK!

6月16日(日) 新規申込スタート! (バスケットボールのみ体験 1,500円)

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

