

スポーツ・軽運動教室

10月～12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1～4年
- 日程:10/1・8・15・22・29 11/5・12・19・26
12/3・10・17・24
- 参加費:10月7,500円
11月6,000円 12月6,000円
- 入会金4,800円(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

お腹すっきりピラティス

New!

- 曜日:金曜日 13時～(約1時間)
- 日程:10/4～12/27
【休講日 11/1、11/8】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当:平岡 ●定員 30名

お腹が気になる方にピッタリのトレーニングです。続けることで常にスッキリした体形を維持できます。ぜひご参加くださいませ。



ロコモ予防教室

New!

- 曜日:隔週月曜日 11時～(約1時間)
- 日程:10/7、10/28、
11/11、11/25、12/9、12/23
- 参加費:6回 7,920円
- 担当:今井 ●定員 30名

無理なく運動習慣をつけていくクラスです。ロコモティブシンドロームをはじめとする病氣予防を楽しく行いましょう

ヨガ

- 曜日:火曜日 15時～(約1時間)
- 日程:10/1～12/24
- 参加費:13回 17,160円
- 担当:マミ ●定員:30名

呼吸を大切に一つのポーズを丁寧にいき、身体をリラックス。身体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

10月より講師が変わります

- 曜日:水曜日 9時～(約1時間)
- 日程:10/2～12/25
【休講日 10/16、11/6】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当 米富 ●定員 25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。

リズム体操

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。

- 曜日:木曜日 11時～(約1時間)
- 日程:10/3～12/19
【休講日 10/24、11/21】
- 参加費:10回 13,200円
- 担当:平岡 ●定員:30名

●持ち物:上靴、タオル

ピラティス

- 曜日:月曜日 12時～(約1時間)
- 日程:10/7～12/23
【休講日 10/14、11/4】
- 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:10/3～12/26
- 参加費:13回 17,160円
- 担当:東瀧 ●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、こころとからだのアンチエイジングにしましょう!

パワーヨガ

10月より講師が変わります

- 曜日:水曜日 10時～(約1時間)
- 日程:10/2～12/25
【休講日 10/16、11/6】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当 米富 ●定員 30名

正しい呼吸法で身体全体の筋肉を整えます。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:10/5～12/21
【休講日 10/26、11/23、11/30】
- 参加費:9回 11,880円
- 担当:上田 ●定員:30名

初めての方大歓迎! 簡単なポーズからスタート。全身をリラックスさせます。

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)

9月1日(日) 継続申込スタート! 体験1,720円もOK!

9月16日(月) 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

トレーニングジム

1回460円

または1ヶ月定期4,140円

上靴持参してください