

スポーツ・軽運動教室

4月～6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。

ロコモ予防教室

- 曜日:隔週月曜日 11時～(約1時間)
- 日程:4/7、4/21、5/12、5/26、6/9、6/23
- 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気の予防を楽しく行いましょう

ピラティス

- 曜日:月曜日 12時～(約1時間)
- 日程:4/7～6/30
- 【休講日 5/5】
- 参加費:12回 15,840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!

ヨガ

- 曜日:火曜日 15時～(約1時間)
- 日程:4/1～6/24
- 【休講日 4/29、5/6】
- 参加費:11回 14,520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いき、身体をリラックス。身体の変化や呼吸の心地よさを感じリフレッシュしましょう。

バスケットボールスクール

NEW

調整中

健康体操

- 曜日:水曜日 9時～(約1時間)
- 日程:4/9～6/25
- 参加費:12回 15,840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。

パワーヨガ

- 曜日:水曜日 10時～(約1時間)
- 日程:4/9～6/25
- 参加費:12回 15,840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。

リズム体操

- 曜日:木曜日 11時～(約1時間)
- 日程:4/3～6/19
- 【休講日 4/24、5/22】
- 参加費:10回 13,200円
- 担当:平岡 ●定員:30名

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。

持ち物:上靴、タオル

やさしいヨガ

- 曜日:木曜日 12時～(約1時間)
- 日程:4/3～6/19
- 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、こころとからだのアンチエイジングにしましょう!

お腹すっきりピラティス

- 曜日:金曜日 13時～(約1時間)
- 日程:4/4～6/27
- 参加費:13回 17,160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。

リラックスヨガ

- 曜日:土曜日 12時～(約1時間)
- 日程:4/5～6/28
- 【休講日 5/3、5/10】
- 参加費:11回 14,520円
- 担当:芹澤 ●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。

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)

3月1日(土) 継続申込スタート!

3月16日(日) 新規申込スタート!

体験 1,720円もOK!

伏見北堀公園地域体育館 指定管理者 代表企業 株式会社ビバ

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