



山科地域体育館

令和7年 10月～12月期
軽運動教室受付中



月	火	水	木	金
9時45分～ リラックスヨガ 休講: 10/13 11/3 11/24			9時20分～ 卓球 (75分) 休講: なし	13時15分～ やさしいヨガ 休講: 10/3
11時00分～ エアロ(入門) (45分) 休講: 11/3	10時45分～ やさしいヨガ 休講: なし	10時25分～ ハワイアンフラ 休講: 10/8	10時15分～ リラックスヨガ 休講: なし	14時30分～ ピラティス (60分) 休講: なし
新規開講! 歩くことを中心とした初めての 方でも安心して 参加できるクラ スです。		11時45分～ 腰痛体操 休講: なし	11時30分～ ストレッチ& トレーニング 休講: 11/6	
	13時15分～ ストレッチ& トレーニング 休講: 11/11		12時45分～ やさしいヨガ 休講: なし	土
		17時15分～ Jr.バスケット (小学生90分) 休講: 10/29	17時15分～ ピックルボール (小学生90分) 休講: 10/30	
	20時10分～ ピラティス (50分) 休講: なし		19時10分～ ピックルボール 16歳以上(中学生不可)90分 休講: 10/30	19時00分～ ヨガ 休講: なし
			19時30分～ ヨガ 休講: なし	

リラックスヨガ	1回	60分	1,320円	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。
やさしいヨガ	1回	60分	1,320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。
ストレッチ&トレーニング	1回	60分	1,320円	健康維持のため、ストレッチと音楽に合わせて全身を動かすクラスです。
ピラティス	1回	50分	1,100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います。
	1回	60分	1,320円	
ハワイアンフラ	1回	60分	1,320円	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。はだし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。
腰痛体操	1回	60分	1,320円	腰部を中心としたストレッチとやさしい運動で、腰痛症の予防を無理なく行います。
ヨガ	1回	60分	1,320円	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するクラスです。
エアロ(入門)	1回	45分	990円	歩くことを中心とした初めての方でも安心して参加できるクラスです。
卓球教室	1回	75分	1,320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!
Jr.バスケットボール教室 Produced by じげんアップデーターズ	1回	90分	1,320円	【小学生対象】 基礎技術から楽しみながら体力・技術向上を目指していきます!
Jr.ピックルボール教室	1回	90分	1,100円	【小学生対象】 板状のラケット(パドル)と穴の開いたプラスチックのボールを使用する人気のスポーツです。
NEW ピックルボール教室	1回	90分	1,100円	【16歳以上(中学生不可)】 板状のラケット(パドル)と穴の開いたプラスチックのボールを使用する人気のスポーツです。

◎詳しくはお電話でお問い合わせください
◎お申込み時に受講料のお支払いをお願いしております
◎途中入会は1回分×残りの回数にて お申込みいただけます
◎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
◎特に記載のない場合、対象年齢は
16歳以上(中学生不可)となります

体験受講も随時受付中
お申込みは[コチラ](#)から
※定員に達した場合は、ご受講できません
※お電話でもお申込みいただけます



トレーニングルーム リニューアルオープン

1回 **460円**

9時から21時まで営業
(入場は20時まで)



たとえば、5回通っても2,300円
都度払いだから、気軽に使えます

Jr.ピックルボール教室

木曜日 17:15～18:45 ¥4,400/月
10月2日・9日・16日・23日

対象:小学生



ピックルボール教室

木曜日 19:10～20:40 ¥4,400/月
10月2日・9日・16日・23日

対象:16歳以上(中学生不可)となります

Jr.バスケットボール教室

Produced by
じげんアップデーターズ
水曜日 17:15～18:45



山科地域体育館

京都市山科区柳辻西浦町1番地の12

(075)595-9705

地下鉄東西線 柳辻駅・東野駅から徒歩7分
京阪バス 八反畑バス停より徒歩2分

教室体験受講

通常1回1,720円を
1回 **1,000円**

醍醐地域体育館
山科地域体育館

2025年10月31日(金)まで
お一人様一回限り