



醍醐地域体育館

【令和7年10月～12月実施分 申込受付中】

月	火	水	木	金	土	日
9時15分～ ピラティス 休講 11/3	9時25分～ ピククルボール 休講 なし		9時15分～ リラックスヨガ 休講 10/9			
			9時20分～ 卓球 休講 10/30	10時30分～ リラックスヨガ 休講 なし		
10時30分～ ハワイアンフラ 休講 10/13 11/3 11/24	10時15分～ やさしいヨガ 休講 なし	10時30分～ ピラティス 休講 なし	10時30分～ 健康体操 休講 なし	11時50分～ 骨盤調整ヨガ 休講 10/17		10時30分～ リラックスヨガ 休講 なし
11時45分～ リラックスヨガ 休講 10/13 11/3 11/24	11時40分～ ストレッチ&トレーニング 休講 11/11	11時45分～ ピラティス 休講 なし	11時45分～ ハワイアンフラ 休講 なし	13時～ 骨盤調整ヨガ 休講 10/17		
13時～ 健康体操 休講 11/3	13時15分～ やさしいヨガ 休講 10/21	13時15分～ やさしいヨガ 休講 11/12	13時30分～ ピラティス 休講 なし	14時15分～ 美姿勢ピラティス 休講 10/17		
14時～ ヨガ 休講 10/13 11/3 11/24		14時30分～ ヨガ 休講 11/12		15時30分～ 骨盤ストレッチ 休講 10/17		
				17時15分～ Jr.バスケット 休講 10/31		
18時20分～ パワーヨガ 休講 11/3 11/24	18時20分～ 美姿勢ピラティス 休講 なし	18時15分～ 初めての ハワイアンフラ 休講 なし	18時15分～ リラックスヨガ 休講 なし	19時15分～ ピククルボール 休講 なし	17時～ ヨガ 休講 なし	
19時25分～ ヨガ 休講 11/3 11/24	19時30分～ ピラティス 休講 なし	19時30分～ ハワイアンフラ 休講 なし	19時30分～ ヨガ 休講 なし	19時30分～ ヨガ 休講 10/17		

ピラティス	1回	60分	1320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うクラスです。
ハワイアンフラ	1回	60分	1320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。
リラックスヨガ	1回	60分	1320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。
卓球教室	1回	75分	1320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。
健康体操	1回	45分	990円	足腰を鍛えるストレッチで、日頃の運動不足を解消しませんか？
ヨガ	1回	60分	1320円	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、心と体の調和を目的としたクラスです。
パワーヨガ	1回	60分	1320円	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るクラスです。
やさしいヨガ	1回	60分	1320円	初心者の方でもヨガに親しめるように一つ一つのポーズを丁寧にを行うクラスです。
ストレッチ&トレーニング	1回	60分	1320円	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。心身共にほぐしましょう。脳トレにもなります！！
美姿勢ピラティス	1回	60分	1320円	姿勢改善する為に全身の筋を「緩める・伸ばす・鍛える」ことを実施。綺麗な姿勢・正しい姿勢・痛みのない調子のよい状態を目指します。
初めてのハワイアンフラ	1回	60分	1320円	フラダンスの基本的な動きやリズムハワイの文化的背景を学び、楽しみながら新しいスキルを習得します。
ピククルボール	1回	90分	1100円	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。
骨盤調整ヨガ	1回	60分	1320円	骨盤の歪みを整え、様々な体調不良の改善を目指すクラスです。
骨盤ストレッチ	1回	60分	1320円	姿勢改善や筋肉関節(特に股関節)の柔軟性を高め、ケガ予防綺麗なからだ造りを目指しませんか？
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	1320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！

※途中入会の場合は、1回×残り実施日数がお申込み金額になります。

Jr.バスケットボール教室

Produced by

じげんアップデーターズ

金曜日 17:15～18:45

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！



健康体操教室

木曜日 10:30～11:15

(1回990円3カ月分まとめてのお申込になります)

日常生活の質の向上をテーマに
簡単な筋トレ・ストレッチ体操を
行います。一緒に楽しく身体を
動かしましょう！



卓球教室

木曜日 9:20～10:35

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。
楽しみながら技術向上を目指します。



体験お申込みは
コチラから



◎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
◎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
京都市伏見区醍醐高畑町30番地の1
パセオダイゴロー西館3階

(075) 575-2582