

右京地域体育館 1月～3月の軽運動教室動教室

12月13日(土) AM 9:00より ご新規さま入会受付開始!!



| 教室名 | 内 容 | 曜 日 | 時 間 | 担 当 | 期 間 | 休 講 日 | 回 数 | 受 講 料 |
|------------------------------------|--|-----|----------------------|-----|-----------|-------------|-----|---------|
| やさしいヨガ ヨガ初めてさんもぜひ! | 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。 ヨガを始めた方におすすめです。 | 火 | 18:30～19:30 | 進藤 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 火 | 19:40～20:40 | 進藤 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 水 | 11:30～12:30 | 進藤 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 木 | 14:00～15:00 | 田原 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 木 | 18:30～19:30 | 櫻井 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 金 | 18:30～19:30 | 佐山 | 1/9～3/27 | 3/20 | 11回 | ¥14,520 |
| リラックスヨガ | 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。 | 月 | 10:00～11:00 | 平井 | 1/5～3/30 | 1/12, 2/23 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 火 | 11:30～12:30 | 上田 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 火 | 15:00～15:45 (45分) | 嶋崎 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥13,200 |
| | | 木 | 19:40～20:40 | 櫻井 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 金 | 9:00～10:00 | 進藤 | 1/9～3/27 | 3/20 | 11回 | ¥14,520 |
| 骨盤調整ヨガ | 骨盤の歪みを整えさまざまな体調不良の改善を目指すクラスです。 | 木 | 10:00～11:00 | 進藤 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| ヨガ | 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したクラスです。 | 月 | 12:45～13:45 | 荒田 | 1/12～3/30 | 2/23 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 月 | 15:15～16:15 | 荒田 | 1/12～3/30 | 2/23 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 水 | 18:30～19:30 | 荒田 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 金 | 10:15～11:15 | 荒田 | 1/9～3/27 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| パワーヨガ | 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ます。 | 水 | 19:40～20:40 | 荒田 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| ピラティス&ヨガ | ヨガ・ピラティスの動きとリラクゼーションで、心身をリフレッシュさせるクラスです。 | 月 | 9:00～9:45 (45分) | 平井 | 1/5～3/30 | 1/12, 2/23 | 11回 | ¥12,100 |
| | | 木 | 11:15～12:15 | 和田野 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| ピラティス 朝活で軽やかな一日をスタート | 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。 | 月 | 11:15～12:15 | 平井 | 1/5～3/30 | 1/12, 2/23 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 火 | 9:00～10:00 | 神田 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 火 | 10:15～11:15 | 神田 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 水 | 13:30～14:30 | 今井 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 水 | 14:45～15:45 | 今井 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 木 | 15:30～16:30 | 神田 | 1/8～3/26 | 3/19 | 12回 | ¥15,840 |
| | | 金 | 11:30～12:30 | 神田 | 1/9～3/27 | 3/20 | 11回 | ¥14,520 |
| 健康体操 | 簡単な動きで関節や筋肉を動かして筋力アップ!朝から気持ちよく体を動かし、1日を元気にスタートさせましょう。 | 水 | 9:00～10:00 | 神田 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| 元気いきいき体操 | 姿勢改善・足腰強化等、元気にいきいき過ごせる身体づくりを目指します。 | 木 | 10:05～10:55 (50分) | 嶋崎 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥13,200 |
| ストレッチ&トレーニング | 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。心身ともにほぐしましょう。 | 木 | 9:00～9:45 (45分) | 嶋崎 | 1/8～3/26 | なし | 12回 | ¥13,200 |
| いきいきトレーニング | 運動指導員による、油圧式マシンと有酸素運動を組み合わせた、女性・高齢者向けの教室です。 | 金 | 13:30～14:30 | 小原 | 1/9～3/27 | 2/6, 3/20 | 10回 | ¥11,000 |
| ゆるメンテナンス | ストレッチを中心にメンテナンスを行い身体のつまりをほぐします。 | 火 | 13:30～14:20 (50分) | 嶋崎 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥13,200 |
| セミパーソナル | 各々の体調に合わせたストレッチ体操等を行う少人数制のクラスです。 (第1月曜のみ又は第3月曜のみの 3回コースもあります) | 月 | 11:45～12:45 | 神田 | 1/5～3/16 | 第1・第3月曜のみ開講 | 6回 | ¥15,000 |
| ハワイアンフラ | ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。 裸足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。ハワイアン音楽にあわせて心身ともにリラックスし、皆で楽しく踊りましょう。 | 月 | 14:00～15:00 | 高橋 | 1/5～3/30 | 1/12, 2/23 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 月 | 19:15～20:15 | 黒田 | 1/5～3/30 | 1/12, 2/23 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 火 | 13:45～14:45 | 岡本 | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥15,840 |
| | | 水 | 10:15～11:15 | 岡本 | 1/7～3/25 | 2/11 | 11回 | ¥14,520 |
| | | 金 | 19:40～20:40 | 岡本 | 1/9～3/27 | 3/20 | 11回 | ¥14,520 |
| Jr.バスケットボール | バスケットやコーディネーショントレーニングを通して、楽しみながら体力・技術向上を目指します。(小学生対象) | 火 | 17:15～18:45 (90分) | ビバ | 1/6～3/24 | なし | 12回 | ¥18,480 |
| バドミントン教室 | 専門の指導員の指導で基礎から習得できます。楽しみながら技術向上を目指します。(中学生以上) | 水 | 19:15～20:45 (90分) | ビバ | 1/7～3/18 | 2/11 | 10回 | ¥15,400 |
| 卓球教室 | 専門の指導員の指導で基礎から習得できます。楽しみながら技術向上を目指します。 | 月 | 13:05～14:15 (70分) | ビバ | 1/5～3/23 | なし | 12回 | ¥17,160 |

◆◆◆お申込方法◆◆◆

- 受講料を添え、体育館受付窓口にてお申込下さい。20時まで。
- 電話・FAX・Eメールでの受付は致しておりませんのでご注意ください。
- お申込手続きはご本人様が行なって下さいませようお願い致します。
- 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。**※先着順**
- 定員に満たない教室に限り、有料で体験受講が可能です。

| | | |
|-------|-----------------|-------|
| ※体験料金 | バスケット・バドミントン・卓球 | 2000円 |
| (1回) | いきいきトレーニング | 1430円 |
| | セミパーソナル | 2500円 |
| | その他の60分クラス | 1720円 |
| | その他の45分/50分クラス | 1430円 |

◆◆◆注意事項◆◆◆

- 通常クラスは、16歳(高校生)以上が対象です。
- Jrバスケットは、小学生対象です。バドミントン教室は、中学生以上が対象です。
- レッスンの振替受講、日割返金、キャンセル返金はできません。



【お問い合わせ】

右京地域体育館

指定管理者
ビバ・アシックス・日本メックス・テルウェルグループ
代表者 株式会社ビバ

〒616-8104
京都市右京区太秦下刑部町12 SANSO右京4階

TEL:075-882-3388

営業時間：9:00～21:00

京都市地域体育館