

# 東山地域体育館の軽運動教室 1月～3月 開講教室のご案内

教室名	内容	講師	曜日	時間	受講日	休講日	回数	受講料
健康体操 (会議室)	イスやポールを使って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。脳トレにも！初心者の方におすすめです。	嶋崎	月	15:00～16:00	1/-5.19.26 2/-2-9.16 3/-2-9.16.23.30	1/12 2/23	11回	¥9,680
ハワイアンフラ (体育館)	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。ハワイアンの音楽に合わせて心身ともにリラックスをし、皆で楽しく踊りましょう。	岡本	火	9:30～10:30	1/-6.13.20.27 2/-3.10.17.24 3/-3.10.17.24	3/31	12回	¥10,560
1月より時間変更です ピラティス (会議室)	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。	上田江	火	10:30～11:30	1/-6.13.20.27 2/-3.10.17.24 3/-3.10.17.24.31		13回	¥11,440
1月より時間変更です 骨盤調整ヨガ (会議室)	骨盤のゆがみを整え様々な体調不良の改善を目指すクラスです。	上田江	火	11:45～12:45	1/-6.13.20.27 2/-3.10.17.24 3/-3.10.17.24.31		13回	¥11,440
ヨガ (会議室)	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。	上田ゆ	火	14:00～15:00	1/-6.13.20.27 2/-3.10.17.24 3/-3.10.17.24	3/31	12回	¥10,560
やさしいヨガ (体育館)	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。	進藤	水	9:00～10:00	1/-7.14.21.28 2/-4.18.25 3/-4.11.18.25	2/11	11回	¥9,680
ピラティス (体育館)	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。	神田京	木	9:20～10:20	1/-8.15.22.29 2/-5.12.19.26 3/-5.12.26	3/19	11回	¥9,680
セミパーソナルトレーニング (身体の痛み改善教室) (会議室)	月毎に腰痛、膝痛、肩こりなどの痛みに特化したストレッチを行います。無理せず、痛みの原因を探してストレッチを行う初心者でも安心な少人数制の教室です。	神田京	木	10:30～11:30	1/-8.15.22 2/-5.12.19 3/-5.12.26	1/29 2/26 3/19	月3回	1回 料金 ¥2,300 月初めに1ヶ月分
やさしいヨガ (会議室)	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。	進藤	木	13:15～14:15	1/-8.15.22.29 2/-5.12.19.26 3/-5.12.19.26		12回	¥10,560
骨盤調整ヨガ (体育館)	骨盤のゆがみを整え様々な体調不良の改善を目指すクラスです。	進藤	木	19:10～20:10	1/-8.15.22.29 2/-5.12.19.26 3/-5.12.19.26		12回	¥10,560
卓球教室 【初級クラス～中級クラス】 (体育館)	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！	小池	金	9:20～10:35	1/-9.16.23.30 2/-6.13.20.27 3/-6.13.27	3/20	11回	¥12,100
ビックルボール教室 (体育館)	ビックルボールとは、テニスと卓球とバドミントンを掛け合わせたような特徴があり、ラリーのしやすさから幅広い世代の人々に受け入れられています。初心者の方におすすめです。 <b>パドル・ボールレンタル有ります。</b>	神田	金	9:20～10:50	1/-9.16.23.30 2/-6.13.20.27 3/-6.13.20.27		月4回	¥4,400 月初めに1ヶ月分
ストレッチ＆トレーニング (会議室)	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。	坂井	金	11:15～12:15	1/-9.16.23.30 2/-6.13.20.27 3/-6.13.27	3/20	11回	¥9,680

## ◆◆◆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。
- ・電話・FAX・Eメールでの受付は致しておりません。
- ・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。
- ・定員に達し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、途中入会・体験受講が可能です。  
※体験料金(1回)1,320円

## ◆◆◆注意事項◆◆◆

- ・現在受講されている方の継続申込後、新規受講者の募集を行います。
- ・お客様都合での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。
- ・動きやすい服装・タオル・お飲み物を適宜お持ち下さい。



**東山地域体育館**

(東山区総合庁舎内) 市バス「清水道」下車すぐ

京阪電車「五条」下車 徒歩10分

京阪電車「四条」下車 徒歩15分

【お問い合わせ】 **075-532-0474**