



醍醐地域体育館



【令和8年4月～6月実施分 申込受付中】

曜日	レッスン名	時間	講師	期間	休講日	回数	受講料
月	ピラティス	9:15開始	井上	4/6～6/29	-	13回	17,160円
	ハワイアンフラ	10:30開始	岡本	4/6～6/29	5/4	12回	15,840円
	リラククスヨガ	11:45開始	大沢	4/6～6/29	5/4	12回	15,840円
	健康体操	13:00開始	井上	4/6～6/29	-	13回	12,870円
	ヨガ	14:00開始	槻本	4/6～6/29	5/4	12回	15,840円
	パワーヨガ	18:20開始	上田 ゆかり	4/13～6/29	5/4 5/11	10回	13,200円
	ヨガ	19:25開始	上田 ゆかり	4/13～6/29	5/4 5/11	10回	13,200円
火	ピックルボール	9:25開始	浅田	4/7～6/23	-	4回/月	4,400円
	やさしいヨガ	10:15開始	田原	4/7～6/30	5/5	12回	15,840円
	ストレッチ&トレーニング	11:40開始	荒田	4/7～6/30	5/5 6/2 6/9	10回	13,200円
	やさしいヨガ	13:15開始	相根	4/7～6/30	5/5	12回	15,840円
	美姿勢ピラティス	18:20開始	和田野	4/7～6/30	5/5	12回	15,840円
	ピラティス	19:30開始	和田野	4/7～6/30	5/5	12回	15,840円
	水	ピラティス	10:30開始	平岡	4/1～6/24	4/29 5/6	11回
ピラティス		11:45開始	平岡	4/1～6/24	4/29 5/6	11回	14,520円
やさしいヨガ		13:15開始	上田 ゆかり	4/1～6/24	4/29 5/6	11回	14,520円
ヨガ		14:30開始	上田 ゆかり	4/1～6/24	4/29 5/6	11回	14,520円
初めてのハワイアンフラ		18:15開始	岡本	4/1～6/24	4/29 5/6	11回	14,520円
ハワイアンフラ		19:30開始	岡本	4/1～6/24	4/29 5/6	11回	14,520円
木		卓球教室	9:20開始	小池	4/2～6/25	4/30	12回
	リラククスヨガ	9:15開始	大沢	4/2～6/25	4/30	12回	15,840円
	健康体操	10:30開始	森 正樹	4/2～6/25	4/30	12回	11,880円
	ハワイアンフラ	11:45開始	岡本	4/2～6/18	-	12回	15,840円
	ピラティス	13:30開始	今井	4/2～6/25	4/30	12回	15,840円
	リラククスヨガ	18:15開始	佐山	4/2～6/25	4/30	12回	15,840円
	ヨガ	19:30開始	佐山	4/2～6/25	4/30	12回	15,840円
金	リラククスヨガ	10:30開始	大沢	4/3～6/26	5/1	12回	15,840円
	骨盤調整ヨガ 午前教室	11:50開始	上田 江里子	4/3～6/26	5/1	12回	15,840円
	骨盤調整ヨガ 午後教室	13:00開始	上田 江里子	4/3～6/26	5/1	12回	15,840円
	骨盤ストレッチ	14:15開始	上田 江里子	4/3～6/26	5/1	12回	15,840円
	ピックルボール	19:15開始	浅田	4/3～6/26	5/29	4回/月	4,400円
土	ヨガ	19:30開始	槻本	4/3～6/26	5/22	12回	15,840円
	ヨガ	17:00開始	荒田	4/4～6/27	5/23	12回	15,840円

小学生・中学生対象教室

金	Jr.バスケットボール教室	17:15開始	ビバ	4/3～6/26	5/1	12回	15,840円
---	---------------	---------	----	----------	-----	-----	---------

Jr.バスケットボール教室

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！

ピックルボール教室

◆火曜日クラス
9:25～10:55 4,400円/月

◆金曜日クラス
19:15～20:45 4,400円/月

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。

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)を動かして姿勢改善 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。
リラククスヨガ	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、 リラク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 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。
ピックルボール	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	1回	90分	1320円	【小学生・中学生対象】 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。

体験お申込みは
こちらから



◎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