

NEW! 健康バドミントン教室

- 曜日:火曜日 12時~(約1時間)
- 日程:4/7~6/30
- [休講日 5/5]
- 月会費(4回):4,400円
- 1回体験:2,000円
- 定員 16名

健康のために行うバドミントン教室です。そのため初めての方や気軽にバドミントンをしたい方、運動されたい方にオススメです。

NEW! ピックルボール教室

- 曜日:木曜日 19:15~20:45
- 日程:4/2~6/25
- [休講日 4/30]
- 月会費(4回):4,400円
- 1回体験:2,000円
- 定員 20名

テニス・卓球・バドミントンの要素を取り入れた、誰でも楽しめるラケットスポーツ。初心者でもすぐに楽しめ、幅広い年齢層に人気急上昇中!

ロコモ予防教室

- 曜日:隔週月曜日 11時~(約1時間)
- 日程:4/6、4/20、5/11、5/25、6/8、6/22、
- 参加費:6回 7,920円
- 担当:今井 ●定員 30名

無理なく運動習慣をつけていくクラスです。ロコモティブシンドロームをはじめとする病気の予防の教室です。

ピラティス

- 曜日:月曜日 12時~(約1時間)
- 日程:4/6~6/29
- [休講日 5/4]
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:今井 ●定員 30名

ドイツからやってきた大人気プログラム。身体の内側から鍛えていくエクササイズです。身体も心もスッキリ!

ヨガ

- 曜日:火曜日 15時~(約1時間)
- 日程:4/7~6/30
- [休講日 5/5]
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:米富 ●定員:30名

呼吸を大切に一つ一つのポーズを丁寧にいき、身体をリラックス。身体の感覚や呼吸の心地よさを感じリフレッシュしましょう。

お腹すっきりピラティス

- 曜日:金曜日 13時~(約1時間)
- 日程:4/10~6/26
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:平岡 ●定員 30名

お腹が気になる方にピッタリのトレーニングです。続けることで常にスッキリした体形を維持できます。

健康体操

- 曜日:水曜日 9時~(約1時間)
- 日程:4/1~6/24
- [休講日 4/29、5/6]
- 参加費:11回 14,520円
- 担当 米富 ●定員 30名

どなたにもできる健康体操です。朝の時間ゆったりとした気持ちで身体を動かしましょう。

パワーヨガ

- 曜日:水曜日 10時~(約1時間)
- 日程:4/1~6/24
- [休講日 4/29、5/6]
- 参加費:11回 14,520円
- 担当 米富 ●定員 30名

正しい呼吸法で身体全体の筋肉を整えます。美しい姿勢を取り戻しましょう。

リズム体操

- 曜日:木曜日 11時~(約1時間)
- 日程:4/2~6/25
- [休講日 4/16、5/21、6/18]
- 参加費:10回 13,200円
- 担当:平岡 ●定員:30名

音楽に合わせて、身体を動かし、初めての方でも楽しめる燃焼系エクササイズです。

持ち物:上靴、タオル

やさしいヨガ

- 曜日:木曜日 12時~(約1時間)
- 日程:4/2~6/25
- [休講日 5/21]
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:東淵 ●定員:30名

ゆっくり体をほぐしながら全身を呼吸を深めて、ここからだのアンチエイジングにしましょう!

リラックスヨガ

- 曜日:土曜日 12時~(約1時間)
- 日程:4/4~6/27
- [休講日 5/2]
- 参加費:12回 15,840円
- 担当:芹澤 ●定員:30名

初めての方大歓迎!簡単なポーズからスタート。体幹を鍛えつつ全身をリラックスさせます。

トレーニングジム

利用料:1回 460円 上靴持参
(1ヶ月定期 4,140円もあります)

利用時間:9:00~20:55(最終受付 20:00)
更衣室あり。 シャワー室 4分 100円
有料ロッカー100円 レンタルシューズ 200円

北堀公園有料駐車場。24時間営業。60分 200円、上限 800円。(自転車、バイクは無料)

3月1日(日) 継続申込スタート!

3月16日(月) 新規申込スタート!

体験 1,720円もOK!

伏見北堀公園地域体育館 指定管理者 代表企業 株式会社ピバ

受付時間:9時~20時 TEL075-601-0700 〒612-0852 京都市伏見区深草大亀谷五郎太町 23

