

山科地域体育館

曜日	教室名	時間	講師	期間	休講日	回数	受講料
月	リラックスヨガ	9:45~10:45	大沢	4/6~6/29	5/4	12	¥15,840
	エアロ(入門)	11:00~11:45	井上	4/6~6/29	—	13	¥12,870
	やさしいヨガ	10:45~11:45	櫻井	4/7~6/30	5/5	12	¥15,840
火	ストレッチ&トレーニング	13:15~14:15	荒田	4/7~6/30	5/5 6/2 6/9	10	¥13,200
	ピラティス	20:10~21:00 (50分)	中島	4/7~6/30	5/5	12	¥13,200
水	ハワイアンフラ	10:25~11:25	田中	4/1~6/24	4/29	12	¥15,840
	腰痛体操	11:45~12:45	井上	4/1~6/24	4/29	12	¥15,840
	ジュニアバスケットボール教室	17:15~18:45 (90分)	高本	4/1~6/24	4/29 5/6	11	¥14,520
木	卓球教室	9:20~10:35 (75分)	徳田	4/16~6/25	4/2 4/9	11	¥14,520
	リラックスヨガ	10:15~11:15	片岡	4/2~6/25	4/30	12	¥15,840
	ストレッチ&トレーニング	11:30~12:30	井上	4/2~6/25	6/4	12	¥15,840
	やさしいヨガ	12:45~13:45	郷田	4/2~6/25	4/30 5/7	11	¥14,520
	ジュニアピククルボール教室	17:15~18:45 (90分)	浅田	4/2~4/23 5/7~5/28 6/4~6/25	—	4回/月	¥4,400
	ピククルボール教室	19:10~20:40 (90分)	浅田	4/2~4/23 5/7~5/28 6/4~6/25	—	4回/月	¥4,400
	ヨガ	19:30~20:30	上田	4/2~6/18	6/25	12	¥15,840
	やさしいヨガ	13:15~14:15	田原	4/3~6/26	5/1	12	¥15,840
金	ピラティス	14:30~15:30	井上	4/3~6/26	5/1	12	¥15,840
	ヨガ	19:00~20:00	荒田	4/4~6/27	5/23	12	¥15,840

【令和8年4月~6月実施分 申込受付中】

リラックスヨガ	1回	60分	1,320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。
やさしいヨガ	1回	60分	1,320円	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。
ストレッチ&トレーニング	1回	60分	1,320円	健康維持のため、ストレッチと音楽に合わせて全身を動かすクラスです。
ピラティス	1回	50分	1,100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います。
	1回	60分	1,320円	
ハワイアンフラ	1回	60分	1,320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。
腰痛体操	1回	60分	1,320円	腰部を中心としたストレッチとやさしい運動で、腰痛症の予防を無理なく行います。
ヨガ	1回	60分	1,320円	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するクラスです。
エアロ(入門)	1回	45分	990円	歩くことを中心とした初めての方でも安心して参加できるクラスです。
卓球教室	1回	75分	1,320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！
Jr.バスケットボール教室	1回	90分	1,320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！
Jr.ピククルボール教室	1回	90分	1,100円	【小学生対象】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。
ピククルボール教室	1回	90分	1,100円	【16歳以上(中学生不可)】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。

- ◎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
- ◎途中入会は1回分×残りの回数にてお申込みいただけます
- ◎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

体験受講も随時受付中
お申込みは[コチラ](#)から
※定員に達した場合は、ご受講できません
※お電話でもお申込みいただけます



トレーニングルーム リニューアルオープン

1回 **460円**

9時から21時まで営業
(入場は20時まで)



たとえば、5回通っても2,300円
都度払いだから、気軽に使えます

Jr. ピククルボール教室

木曜日 17:15~18:45 ¥4,400/月

対象:小学生



ピククルボール教室

木曜日 19:10~20:40 ¥4,400/月

対象:16歳以上(中学生不可)となります

Jr.バスケットボール教室

水曜日 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！



山科地域体育館

京都市山科区柳辻西浦町1番地の12

(075)595-9705

地下鉄東西線 柳辻駅・東野駅から徒歩7分
京阪バス 八反畑バス停より徒歩2分

教室体験受講

通常1回1,720円を

1回 **1,000円**

醍醐地域体育館
山科地域体育館

2026年4月18日(土)まで
お一人様一回限り