

山科・醍醐地域体育館

& 勤修寺公園 7~9月 開講教室のご案内

ストレッチ
筋トレ
ヨガ

動けば変わる! 夏の3か月 チャレンジ。

初心者を対象にした教室なので、
運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。

京都市地域体育館・運動公園 スポーツ・軽運動教室

ジュニア バスケボール教室

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!

3x3プロテクターズ
びげんアッパーターズの
選手が特別コーチ!

7/1~9/30 休講 8/12、9/23
17:15~18:45 (90分)
全12回 15,840円

山科・勤修寺 ピックルボール教室

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。

ピックルボール教室 ※16歳以上対象(中学生不可)
山科 7月・8月・9月 毎月開催!
19:10~20:40 (90分)
4回 4,400円/月

勤修寺 7月・8月・9月 毎月開催!
14:30~15:30 (60分)
11:30~12:30 (60分)
12:10~13:10 (60分)
4回 4,400円/月

リラクソヨガ	6/10 13,200円 6/11 14,520円	筋力アップ、腰痛を多く取り入れ 呼吸をより意識することによって リラックスを目的とするクラスです。	ピラティス	6/9 13,200円 6/12 15,840円	呼吸と共に背骨やインナーマッスル (深層筋)を鍛え、姿勢改善・シェイ プアップを行います。
エアロ(入門)	6/11 10,890円	歩くことを中心とした初めの方でも 安心して参加できるクラスです。	ハワイアンフラ	6/12 15,840円	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊で 、確立した手足の動きを表現し、ゆっ くりとした動きを学ぶクラスです。
やさしいヨガ	6/9 11,880円 6/11 14,520円 6/12 15,840円	初心者の方でもヨガに親れるよう に、ひとつひとつのポーズを丁寧に 行うクラスです。ヨガを始めたい方 におすすめです。	腰痛体操	6/13 17,160円	腰痛を軽減するためのストレッチと やさしい運動で、腰痛の予防を無難に 行います。
ストレッチ& トレーニング	6/10 13,200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。	卓球教室	全12回 9,240円	基本から楽しく卓球をしましょう。 初めの方も大歓迎です。
			ヨガ	6/10 13,200円 6/11 14,520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し たクラスです。

山科地域体育館 教室案内

※醍醐地域体育館は裏面をご覧ください。

月	火	水	木	金	土
9:45~10:45 リラクソヨガ 大沢(11回) 7/6~9/28 休講 8/3、21	10:45~11:45 やさしいヨガ 榎井(11回) 7/7~9/29 休講 8/11、9/22	10:25~11:25 ハワイアンフラ 田中(12回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/23	9:20~10:35 卓球教室 徳田(7回) 7/2~9/24 休講 7/23、8/6、13、20、9/17	10:15~11:15 リラクソヨガ 片岡(10回) 7/2~9/24 休講 8/13、9/3、17	体験から当日申込で 体験料 無料!! 体験申込受付中! お電話にて承っております
11:00~11:45 エアロ(入門) 井上(11回) 7/6~9/28 休講 8/3、9/21	11:45~12:45 腰痛体操 井上(13回) 7/1~9/30 休講 8/23	11:45~12:45 腰痛体操 井上(13回) 7/1~9/30 休講 8/23	11:30~12:30 ストレッチ&トレーニング 井上(10回) 7/2~9/24 休講 8/13、9/3	11:30~12:30 ストレッチ&トレーニング 井上(10回) 7/2~9/24 休講 8/13、9/3	13:15~14:15 やさしいヨガ 田原(12回) 7/3~9/25 休講 8/14
13:15~14:15 ストレッチ&トレーニング 荒田(10回) 7/7~9/29 休講 7/28、8/11、9/1	17:15~18:45 Jr.バスケボール教室 高本(12回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/23	17:15~18:45 Jr.バスケボール教室 高本(12回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/23	12:45~13:45 やさしいヨガ 榎井(9回) 7/2~9/10 休講 8/13、9/3	12:45~13:45 やさしいヨガ 榎井(9回) 7/2~9/10 休講 8/13、9/3	13:15~14:15 やさしいヨガ 田原(12回) 7/3~9/25 休講 8/14
	20:10~21:00 ピラティス 中島(12回) 7/7~9/29 休講 8/11		17:15~18:45 Jr.バスケボール教室 高本(12回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/23	19:10~20:40 ピッコルボール教室 塚田(4回) 7/2~9/24 休講 7/30	14:30~15:30 ピラティス 井上(12回) 7/3~9/25 休講 8/14
			19:30~20:30 ヨガ 上田(11回) 7/2~9/24 休講 8/13、20		19:00~20:00 ヨガ 荒田(10回) 7/11~9/26 休講 8/1、15

山科地域体育館 トレーニングルーム

営業時間 9時~21時 (受付は20時まで)

1回 460円
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

お問合わせ
山科地域体育館 Tel.(075)595-9705
京都市山科区堀江西蒲町1番地の12
醍醐地域体育館 Tel.(075)575-2582
京都市伏見区醍醐高畑町30番地の1 パセオダイコロ西館3階

勤修寺公園 Tel.(075)501-6241
京都市山科区勤修寺東金ケ崎

醍醐地域体育館 教室案内

※山科地域体育館は裏面をご覧ください。

月	火	水	木	金	土
9:15~10:15 ピラティス 井上(12回) 7/6~9/28 休講 9/21	9:25~10:55 ピッコルボール 塚田(4回) 7/7~9/29 休講 9/22	9:15~10:15 リラクソヨガ 大沢(11回) 7/2~9/24 休講 7/16、8/13	9:15~10:15 リラクソヨガ 大沢(11回) 7/2~9/24 休講 7/16、8/13	10:30~11:30 リラクソヨガ 大沢(12回) 7/3~9/25 休講 8/14	新規申込 6/8月~ 受付開始!! お電話にて承っております
10:30~11:30 ハワイアンフラ 岡本(11回) 7/6~9/28 休講 7/20、9/21	10:15~11:15 やさしいヨガ 田原(11回) 7/7~9/29 休講 8/11、9/22	10:30~11:30 ピラティス 平岡(11回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/2、23	9:20~10:35 卓球教室 小池(12回) 7/2~9/24 休講 7/30	10:30~11:30 リラクソヨガ 大沢(12回) 7/3~9/25 休講 8/14	体験申込 受付中! お電話にて承っております
11:45~12:45 リラクソヨガ 大沢(10回) 7/6~9/28 休講 7/20、8/31、9/21	11:40~12:40 ストレッチ&トレーニング 荒田(10回) 7/7~9/29 休講 7/28、8/11、9/1	11:45~12:45 ピラティス 平岡(11回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/2、23	9:25~10:55 ピッコルボール 塚田(4回) 7/2~9/24 休講 7/30	12:00~13:00 ヨガ 芹澤(12回) 7/3~9/25 休講 8/14	
13:00~13:45 健康体操 井上(12回) 7/6~9/28 休講 9/21	13:15~14:15 やさしいヨガ 相根(11回) 7/7~9/29 休講 8/11、9/22	13:15~14:15 やさしいヨガ 上田(11回) 7/1~9/30 休講 8/19、9/2、23	10:30~11:15 健康体操 森(12回) 7/2~9/24 休講 8/13	13:15~14:15 ヨガ 芹澤(12回) 7/3~9/25 休講 8/14	
14:00~15:00 ヨガ 榎井(11回) 7/6~9/28 休講 7/20、9/21	14:30~15:30 ヨガ 上田(11回) 7/1~9/30 休講 8/19、9/2、23	14:30~15:30 ヨガ 上田(11回) 7/1~9/30 休講 8/19、9/2、23	11:45~12:45 ハワイアンフラ 岡本(12回) 7/2~9/24 休講 8/13	15:00~16:00 ピラティス 今井(12回) 7/3~9/25 休講 8/14	小学生・中学生 対象
18:20~19:20 パワーヨガ 上田(10回) 7/6~9/28 休講 7/20、8/17、9/21	18:20~19:20 美姿勢ピラティス 相根(11回) 7/7~9/29 休講 8/11、9/22	18:15~19:15 初めてのハワイアンフラ 岡本(11回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/2、23	13:30~14:30 ピラティス 今井(12回) 7/2~9/24 休講 8/13	17:15~18:45 Jr.バスケボール教室 高本(12回) 7/3~9/25 休講 8/14	17:00~18:00 ヨガ 荒田(10回) 7/11~9/26 休講 8/1、15
19:25~20:25 ヨガ 上田(10回) 7/6~9/28 休講 7/20、8/17、9/21	19:30~20:30 ピラティス 和野(11回) 7/7~9/29 休講 8/11、9/22	19:30~20:30 ハワイアンフラ 岡本(11回) 7/1~9/30 休講 8/12、9/2、23	19:30~20:30 ヨガ 榎井(12回) 7/3~9/25 休講 8/14		

卓球教室

基本から楽しく卓球をしましょう!
初めの方も大歓迎です。
楽しみながら技術
向上を目指します。

7/2~9/24 休講 7/30
9:20~10:35 (75分)
全12回 15,840円

醍醐 ピッコルボール

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。

7月・8月・9月 毎月開催!
9:25~10:55 (90分)
9:25~10:55 (90分)
19:15~20:45 (90分)
4回 4,400円/月

Jr.バスケボール教室

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!

7/3~9/25 休講 8/14
17:15~18:45 (90分)
全12回 15,840円

勤修寺公園 テニス教室&ピッコルボール教室

受講生募集!

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
10:00~11:20 テニス教室 初級・中級クラス	10:00~11:30 テニス教室 初級・中級クラス	11:30~13:00 ピッコルボール	13:00~14:30 ピッコルボール

テニス教室 基本から楽しく、ラリー・サーブの練習を行います。コート上のラリー、生徒同士での
スタースタート練習を行います。コートの強化やダブルの練習も行っています。
テニス教室 ダブルに必要となるボールの配球など、ボットのめがねを練習します。ストロークでは
腕の振動が伝わるボールを使用し、より良いフォームを身につけていきます。
ピッコルボール ボールを正確に打てるだけでなく、ダブルに必要となるボールの配球など、ボットの
めがねを練習していきます。さらに試合を行い、実践の経験を積みます。

ピッコルボール教室 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。

4回/月 10,560円
初回体験 1,720円

1回体験料
90分 1,720円(税込)

初めての方も
まずは体験から!

体験料 無料!!
体験申込受付中!
お電話にて承っております

ピラティス	6/11 14,520円 6/12 15,840円	呼吸と共に背骨やインナーマッスル(深層筋)を鍛え、姿勢改善・シェイプアップを行います。	ヨガ	6/10 13,200円 6/11 14,520円	基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、心と身体の調和を目的としたクラスです。
ハワイアンフラ	6/11 14,520円 6/12 15,840円	ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊で、確立した手足の動きを表現し、ゆっくりとした動きを学ぶクラスです。	やさしいヨガ	6/11 14,520円	初心者の方でもヨガに親れるように一つ一つのポーズを丁寧に教えるクラスです。
リラクソヨガ	6/10 13,200円 6/11 14,520円 6/12 15,840円	筋力アップ、腰痛を多く取り入れ呼吸をより意識することによってリラックスを目的とするクラスです。	ストレッチ&トレーニング	6/10 13,200円	姿勢を正しくストレッチで日頃の運動不足を解消しませんか?
健康体操	6/12 11,880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?	美姿勢ピラティス	全11回 14,520円	姿勢改善を目的とした全身の筋肉を鍛える。呼吸をより意識することによって、呼吸器・消化器・循環器・免疫系の働きを良くし、体の健康を促します。
パワーヨガ	6/10 13,200円	パワーヨガのポーズと呼吸法を調和させることで集中力を高め、心身バランスを整えるクラスです。	初めてのハワイアンフラ	6/11 14,520円	フラダンスの基本的な動きやリズム、ハワイの文化や歴史を学び、楽しみながら習得していきます。

山科地域体育館

京都市山科区堀江西蒲町1番地の12
Tel.(075)595-9705

醍醐地域体育館

京都市伏見区醍醐高畑町30番地の1
パセオダイコロ西館3階
Tel.(075)575-2582

勤修寺公園

京都市山科区勤修寺東金ケ崎
Tel.(075)501-6241

山科・醍醐地域体育館 教室体験

このチラシ
1回
の申込み
で

通常1回1,720円のところ

1回 500円!

2026.6/30(火)まで

※定員に達した場合は別クラスの受講をお願いいたします。
身体が弱る方は事前にお電話ください。