

東山・下京地域体育館

7~9月 開講教室のご案内

暑さに負けない!

夏の新習慣。

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

健康体操 ●全1回 9,680円	筋力強化や姿勢などを整え心身ともにほぐしましょう。
ハワイアンフラ ●全11回 9,680円	ハワイアン音楽に合わせて心身ともにリラックスして、楽しく踊りましょう。
ピラティス ●全10回 8,800円 ●全12回 10,560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・コアアップを行うクラスです。
骨盤調整ヨガ ●全10回 8,800円 ●全12回 10,560円	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。
ヨガ ●全10回 8,800円	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い心身の調和を目的としたクラスです。
やさしいヨガ ●全12回 10,560円	初心者の方でもヨガが親しめるように、ひとつひとつのポーズ丁寧に行います。

セミパーソナルトレーニング (身体の痛み改善専用) ●全3回 2,300円/1回 ※月曜日に1ヶ月	腰痛、膝痛、肩こりなどの痛みに特化したストレッチを行う初心者でも安心な少人数のクラスです。
卓球教室 [初級クラス・中級クラス] ●全12回 13,200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!
ピクニックボール教室 ●全4回 4,400円/月 ※月曜日に1ヶ月	板状のラケット(パドル)と穴の開いたボールを使用し、ラリーがしやすい初心者におススメのスポーツを行うクラスです。
ストレッチ&トレーニング ●全12回 10,560円	さまざまなポーズや呼吸法により、筋肉強化や、肩こり、姿勢などを整えるクラスです。
リラックスヨガ ●全12回 10,560円	産前ポーズ、産後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少人数のクラスです。
ピラティス&ヨガ ●全12回 10,560円	ヨガ、ピラティスの動きとリラックスを組み合わせ、心身をリフレッシュさせるクラスです。

ストレッチ

ヨガ

筋トレ

東山・下京地域体育館 教室案内

月	火	水	木	金
●全10回 9:30~10:30 ハワイアンフラ 神本 11回 7/7~9/23 休講 8/11、9/22	●全10回 9:30~10:30 やさしいヨガ 連藤 12回 7/7~9/30 休講 8/12、9/23	●全10回 9:20~10:20 ピラティス 神田 12回 7/2~9/24 休講 8/13	●全10回 9:20~10:35 卓球教室 小池 12回 7/3~9/25 休講 8/13	●全10回 10:00~11:00 リラックスヨガ 嶋崎 12回 7/3~9/25 休講 8/14
●全10回 10:30~11:30 ピラティス 上田 10回 7/7~9/29 休講 7/21、8/11、9/22	●全10回 11:45~12:45 骨盤調整ヨガ 上田 10回 7/7~9/29 休講 7/21、8/11、9/22	●全10回 10:30~11:30 セミパーソナルトレーニング 神田 12回 7/2~9/17 休講 7/23、8/13、9/13	●全10回 9:20~10:50 ピクニックボール教室 神田 14回 7/3~9/25 休講 8/14	●全10回 11:15~12:15 ストレッチ&トレーニング 嶋崎 12回 7/3~9/25 休講 8/14
●全10回 14:45~15:45 健康体操 嶋崎 11回 7/6~9/28 休講 7/20、9/21	●全10回 14:00~15:20 ヨガ 上田 10回 7/7~9/29 休講 8/11、11/8、9/22	●全10回 11:00~12:00 ピラティス 今井 10回 7/2~9/24 休講 8/13	●全10回 11:15~12:15 ストレッチ&トレーニング 嶋崎 12回 7/3~9/25 休講 8/14	●全10回 11:15~12:15 ストレッチ&トレーニング 嶋崎 12回 7/3~9/25 休講 8/14
●全10回 13:15~14:15 やさしいヨガ 連藤 13回 7/2~9/24 休講 8/13	●全10回 19:10~20:10 骨盤調整ヨガ 連藤 12回 7/2~9/24 休講 8/13	●全10回 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ 連藤 13回 7/3~9/25 休講 8/14	●全10回 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ 連藤 13回 7/3~9/25 休講 8/14	

新規申込
6/15日~
受付開始!!

※定員になり次第、終了となります。

東山 ピラティス&ヨガ

NEW

ヨガ・ピラティスの動きとリラクゼーションで、心身をリフレッシュさせるクラスです。

[開催期間]
7/3~9/25
●全12回 10,560円

●市バス「清水道」徒歩すぐ

下京 ジュニアバスケットボール教室

NEW

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!

[開催日]
7/4、7/18、8/1
●全13回 13:15~14:45

①小学1~3年生 月謝 6,500円
②小学4~6年生 月謝 7,500円
※入会金 2,500円

お申し込みはコチラ

お問合わせ 東山地域体育館
受付時間 9:00~20:00
Tel.(075)532-0474
京都市東山区清水5丁目130-6 東山総合体育舎3階

下京地域体育館
Tel.(075)351-7510
京都市下京区川崎町13



- 市バス「清水道」徒歩すぐ
- 市バス「堀小路高倉」停より徒歩2分
- 市バス「七条河原町」停より徒歩5分
- 京阪「七条」駅より徒歩3分

東山・下京地域体育館

教室体験

このクラスは
指導者1回のみ

通常1回1,320円のところ

1回 500円!

2026.6/30(火)まで

※定員に達した場合はお断りする場合がございます。
※体験教室の方は事前にご予約ください。

○受講のお申込みは、各体育館の受付窓口にお申し出ください。なお、申込時に受講料のお支払いをお願いいたします。
○休まれた場合の返金申請、キャンセルの返金はできませんのでご了承ください。
○体験(有料)は各教室・体育館により異なります。※特に記載のない場合、対象は16歳以上(中学生不可)になります。