

右京地域体育館 7月～9月の軽運動教室

◆6月13日(土) AM 9:00より ご新規さまの入会受付開始します

教室名	内容	曜日	時間	担当	期間	休講日	回数	受講料
 やさしいヨガ 3月初めてさんもぜひ！ 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。ヨガを始めた方におすすめです。	火	18:30~19:30	進藤	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥14,520	
	火	19:40~20:40	進藤	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥14,520	
	水	11:30~12:30	進藤	7/1~9/30	8/12, 9/23	12回	¥15,840	
	木	14:00~15:00	田原	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840	
	木	18:30~19:30	櫻井	7/2~9/24	7/16	12回	¥15,840	
	金	18:30~19:30	佐山	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840	
リラックスヨガ 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。	月	10:00~11:00	平井	7/6~9/28	7/20, 9/21	11回	¥14,520	
	火	11:30~12:30	上田	7/7~9/29	8/18, 9/22	11回	¥14,520	
	火	15:00~15:45 (45分)	嶋崎	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥12,100	
	木	19:40~20:40	櫻井	7/2~9/24	7/16	12回	¥15,840	
	金	9:00~10:00	進藤	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840	
骨盤調整ヨガ 骨盤の歪みを整えさまざまな体調不良の改善を目指すクラスです。	木	10:00~11:00	進藤	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840	
 ヨガ 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。	月	12:45~13:45	荒田	7/6~9/28	8/31	12回	¥15,840	
	月	15:15~16:15	荒田	7/6~9/28	8/31	12回	¥15,840	
	水	18:30~19:30	荒田	7/1~9/30	7/22, 8/26, 9/23	11回	¥14,520	
	金	10:15~11:15	荒田	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840	
パワーヨガ 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ます。	水	19:40~20:40	荒田	7/1~9/30	7/22, 8/26, 9/23	11回	¥14,520	
ピラティス&ヨガ 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。	月	9:00~9:45 (45分)	平井	7/6~9/28	7/20, 9/21	11回	¥12,100	
	木	11:15~12:15	和田野	7/2~9/24	8/27	12回	¥15,840	
ピラティス 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。	月	11:15~12:15	平井	7/6~9/28	7/20, 9/21	11回	¥14,520	
	火	9:00~10:00	神田	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥14,520	
	火	10:15~11:15	神田	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥14,520	
	水	13:30~14:30	今井	7/1~9/30	8/12, 9/23	12回	¥15,840	
	水	14:45~15:45	今井	7/1~9/30	8/12, 9/23	12回	¥15,840	
	木	15:30~16:30	神田	7/2~9/24	8/13	12回	¥15,840	
健康体操 簡単な動きで関節や筋肉を動かして筋力アップ!朝から気持ちよく体を動かし、1日を元気にスタートさせましょう。	水	9:00~10:00	神田	7/1~9/30	8/12, 9/23	12回	¥15,840	
元氣いきいき体操	木	10:05~10:55 (50分)	嶋崎	7/2~9/24	8/13	12回	¥13,200	
ストレッチ&トレーニング	木	9:00~9:45 (45分)	嶋崎	7/2~9/24	8/13	12回	¥13,200	
いきいきトレーニング	金	13:30~14:30	小原	7/3~9/25	8/7, 8/14	11回	¥12,100	
ゆるメンテナンス	火	13:30~14:20 (50分)	嶋崎	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥12,100	
 ハワイアンフラ ハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。裸足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。ハワイアン音楽にあわせて心身ともにリラックスし、皆で楽しく踊りましょう。	月	14:00~15:00	高橋	7/6~9/28	7/20, 9/21	11回	¥14,520	
	月	19:15~20:15	黒田	7/6~9/28	7/20, 9/21	11回	¥14,520	
	火	13:45~14:45	岡本	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥14,520	
	水	10:15~11:15	岡本	7/1~9/30	8/12, 9/23	12回	¥15,840	
	金	19:40~20:40	岡本	7/3~9/25	8/14	12回	¥15,840	
Jr.バスケットボール バスケットやコーディネーショントレーニングを通して、楽しみながら体力・技術向上を目指します。(小学生対象)	火	17:15~18:45 (90分)	ビバ	7/7~9/29	8/11, 9/22	11回	¥16,940	
バドミントン教室 専門の指導員の指導で基礎から習得できます。楽しみながら技術向上を目指します。(中学生以上)	水	19:15~20:45 (90分)	ビバ	7/1~9/30	7/29, 8/12, 9/23	11回	¥16,940	
卓球教室 専門の指導員の指導で基礎から習得できます。楽しみながら技術向上を目指します。	月	13:05~14:15 (70分)	ビバ	7/6~9/28	8/31	12回	¥17,160	

◆◆◆お申込方法◆◆◆

- 受講料を添え、体育館受付窓口にてお申込下さい。20時まで。
- 電話・FAX・Eメールでの受付は致しておりませんのでご注意ください。
- お申込手続きはご本人様が行なって下さいませようお願い致します。
- 定員になり次第、締め切りとさせていただきます。※先着順
- 定員に満たない教室に限り、有料で体験受講が可能です。

※体験料金(1回)

バスケ・バドミントン・卓球	2000円
いきいきトレーニング	1430円
その他の60分クラス	1720円
その他の45分/50分クラス	1430円

◆◆◆注意事項◆◆◆

- 通常クラスは、16歳(高校生)以上が対象です。
- Jrバスケは、小学生対象です。バドミントン教室は、中学生以上が対象です。
- レッスンの振替受講、日割返金、キャンセル返金はできません。



【お問い合わせ】

右京地域体育館

指定管理者
 ビバ・アシックス・日本メックス・テルウェルグループ
 代表者 株式会社ビバ

〒616-8104
 京都市右京区太秦下刑部町12 SANSAN右京4階

TEL:075-882-3388

営業時間: 9:00~21:00

京都市地域体育館