

# 桂川地域体育館 7月～8月の軽運動教室

★ ★ 新規入会受け付けは6月15(月) AM 9:00より開始します！

曜日	教室名	内容	運動強度	定員	時間	担当	期間	休 講 日	回数	受講料
月	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。	★～★★	18	10:30～11:30	東淵	7/6～8/31	7/20 8/24	7回	¥8,400
	いきいき筋トレ	65歳以上のからご参加いただける教室です。簡単なストレッチや筋力トレーニングを行います。	★	16	14:00～15:00 15:00～16:00	ビバ	7/6～8/31	7/20	月4回	2000/月
	ミニバスケット(小1～小6)	バスケットやコーディネーショントレーニングなどを通して楽しみながら体力・技術向上を目指します。	★～★★	40	17:15～18:45 【90分】	ビバ	7/6～8/31	7/20	8回	¥13,120
	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。	★★	16	18:15～19:15	嶋崎	7/6～8/31	7/20	8回	¥9,600
	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うクラスです。	★★	16	19:30～20:30	今井	7/6～8/31	7/20	8回	¥9,600
火	やさしいヨガ(ロング)	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。	★	18	10:30～11:45 (75分)	片岡	7/7～8/25	7/21 8/11	6回	¥8,520
	やさしいヨガ		★	18	13:00～14:00	進藤	7/7～8/25	なし	8回	¥9,600
	成人バドミントン	バドミントンを通して技術向上を目指すクラスです。初心者から上級者までどなたでもOK	★～★★	24	13:15～14:45 【90分】	樫	7/7～8/25	なし	8回	¥9,600
	コグニケア	「頭と体の運動教室」、「健康づくりセミナー」、「健康状態の見える化」の3要素で、認知症や生活習慣病の予防対策に繋がるヘルスケアサービスです。	★	15	14:30～15:30	ビバ	7/7～8/25	8/11	月4回	¥10,000
	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うクラスです。	★★	16	19:30～20:30	今井	7/7～8/25	8/11	7回	¥8,400
水	やさしいヨガ	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。	★	18	10:30～11:30	片岡	7/1～8/26	8/12	8回	¥9,600
	はんなりんチアスクール【4歳児～小学1年生】	プロバスケットボールチーム「京都ハナナリーズ」オフィシャルチアダンサー「はんなりん」専属講師によるクラスです。	★	15	15:50～16:50	ハナナリーズ	7/1～8/26	8/12	月4回	7810/月
	はんなりんチアスクール【小学2年生～3年生】	笑顔・元気をモットーにチアの基礎から始めます。チアダンスだけではなく、仲間を思いやる気持ちも大切に一緒にチアを楽しみましょう！	★	15	17:00～18:00					
	はんなりんチアスクール【小学4年生～6年生】		★	15	18:10～19:10					
	コアストレッチ	素足で行う呼吸法を使った、ゆるやかな気持ちのよいストレッチ体操です。呼吸と体幹の姿勢を整え普段の生活をいきいきと楽しみましょう。	★	16	19:30～20:30	足立	7/1～8/26	7/15 8/12	7回	¥8,400
ピククルボール	ピククルボールとは、テニスと卓球とバドミントンを掛け合わせたような特徴があり、ラリーのしやすさから幅広い世代の人々に受け入れられています。初心者の方におすすめです。	★★★	30	19:30～21:00 【90分】	神田	7/1～8/26	8/12	月4回	4800/月	
木	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。	★★	16	9:20～10:20	荒田	7/2～8/27	なし	9回	¥10,800
	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。	★	16	10:30～11:30		7/2～8/27	なし	9回	¥10,800
	健美操	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体バランスを整え、健やかに美しくを目的とした体操です。ツボを刺激して心とカラダのスイッチONにしましょう！	★	16	11:50～12:50	島田	7/2～8/27	7/30 8/13	7回	¥8,400
	健康体操	健康維持の為、椅子やストレッチポールを使用し、ストレッチを中心に身体を動かしましょう。初心者向けですので、気軽に参加して頂ける教室です。	★	16	15:15～16:15	上田	7/2～8/27	8/13 8/20	7回	¥8,400
	ミニバスケット(小1～小6)	バスケットやコーディネーショントレーニングなどを通して楽しみながら体力・技術向上を目指します。	★～★★	40	17:15～18:45 【90分】	ビバ	7/2～8/27	なし	9回	¥14,760
	バスケットボール(中学生)	バスケットのスキルアップを目標とし周囲とコミュニケーションを取りながらバスケットボールを楽しむクラスです。	★～★★★	16	19:15～20:45 【90分】	ビバ	7/2～8/27	なし	9回	¥14,760
	ヨガ(ロング)	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。	★	16	18:30～20:00 【90分】	荒田	7/2～8/27	8/6	9回	¥14,760
金	健美操	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体バランスを整え、健やかに美しくを目的とした体操です。ツボを刺激して心とカラダのスイッチONにしましょう！	★	16	9:15～10:15	島田	7/3～8/28	7/31 8/14	7回	¥8,400
	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。ハワイアン音楽に合わせて心身ともにリラックスをし皆で楽しく踊りましょう。	★～★★	18	10:30～11:30	岡本	7/3～8/28	8/14	8回	¥9,600
	やさしいヨガ	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。	★	18	13:15～14:15	進藤	7/3～8/28	なし	9回	¥10,800
	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	★	16	18:50～19:50	荒田	7/3～8/28	なし	9回	¥10,800
	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。	★★	16	20:00～21:00		7/3～8/28	なし	9回	¥10,800
	ジュニアバドミントン(小1～小6)	バドミントンを通して楽しみながら体力・技術向上を目指します。	★	30	17:30～19:00 【90分】	溝	7/10～8/28	7/3	8回	¥13,120
	ジュニアバドミントン(中1～高3)	バドミントンを通して楽しみながら体力・技術向上を目指します。	★～★★	34	19:00～20:30 【90分】	上田	7/3～8/28	なし	9回	¥14,760

## ◆◆◆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。
- お申込手続きはご本人様が行なって下さい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
- ジュニアバドミントン教室のみ抽選となります。
- ※体験料金(1回) 60分教室・成人バド 1540円  
75分教室・90分教室 2200円 チアスクール 2000円

## ◆◆◆注意事項◆◆◆

- 現在受講されている方の継続申込後、定員に満たない教室のみ新規受講者の募集を行います。  
※途中入会も可能です。
- 動きやすい服装・タオル・お飲み物と、ヨガマットなどの敷物を適宜お持ち下さい。
- 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。

## ◆◆◆運動強度◆◆◆

- ★☆☆・・・運動を始めたい人向け
- ★★☆・・・運動に慣れてきた人向け
- ★★★・・・しっかり運動したい人向け

## 【お問い合わせ】

TEL: 075-392-6573  
営業時間: 9:00～21:00

## 桂川地域体育館

指定管理者  
ビバ  
アシックススポーツファシリティーズ  
テルウェル西日本  
日本メックスグループ  
代表者 株式会社ビバ

京都市地域体育館

