山科・醍醐地域体育館
&勧修寺公園 10~12月 開講教室のご案内

この秋から 自分を整える習慣を

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。

新規申込受付中!!
※定員になり次第終了となります。

京都市地域体育館・運動公園 10~12月 開講教室のご案内

スポーツ・軽運動教室

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 リラックスヨガ 大沢 8回 10/5~12/21 休講 10/12, 11/2・23・30			9:20~10:35 卓球教室 徳田 12回 10/1~12/17 休講 なし	体験から当日申込で 体験料実質無料!! 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 10/5~12/21 休講 11/2	10:45~11:45 やさしいヨガ 櫻井 11回 10/6~12/22 休講 11/3	10:25~11:25 ハワイアンフラ 田中 12回 10/7~12/23 休講 なし	10:15~11:15 リラックスヨガ 片岡 12回 10/1~12/17 休講 なし		
		11:45~12:45 腰痛体操 井上 12回 10/7~12/23 休講 なし	11:30~12:30 ストレッチ&トレーニング 井上 13回 10/1~12/24 休講 なし		
	13:15~14:15 ストレッチ&トレーニング 荒田 11回 10/6~12/22 休講 11/3		12:45~13:45 やさしいヨガ 郷田 13回 10/1~12/24 休講 なし	13:15~14:15 やさしいヨガ 田原 12回 10/2~12/18 休講 なし	
		17:15~18:45 Jr.バスケットボール教室 小学生対象 高本 12回 10/7~12/23 休講 なし	17:15~18:45 Jr.ピックルボール教室 小学生対象 浅田 4回/月 10/8~12/24 休講 なし	14:30~15:30 ピラティス 井上 12回 10/2~12/25 休講 10/30	
			19:10~20:40 ピックルボール教室 浅田 4回/月 10/8~12/24 休講 なし		19:00~20:00 ヨガ 荒田 12回 10/3~12/19 休講 なし
	20:10~21:00 ピラティス 中島 11回 10/6~12/22 休講 11/3		19:30~20:30 ヨガ 上田 12回 10/1~12/17 休講 なし		

小学生対象 ジュニアバスケットボール教室

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プロチーム じげんアップデーターズの選手が特別コーチ!

【開催期間】
10/7~12/23 休講 なし 全12回
水 17:15~18:45 (90分) 15,840円

山科・勧修寺 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。

ジュニアピックルボール教室 ※小学生対象
山科 10月・11月・12月 毎月開催!
木 17:15~18:45 (90分) 月4回 4,400円/月

ピックルボール教室 ※16歳以上対象(中学生不可)
山科 10月・11月・12月 毎月開催!
木 19:10~20:40 (90分) 月4回 4,400円/月

勧修寺 10月・11月・12月 毎月開催!
月 14:30~15:30 (60分)
木 11:30~12:30 (60分)
金 12:10~13:10 (60分) 月4回 4,400円/月

山科地域体育館 トレーニングルーム

広々としたトレーニングルームで、快適に健康づくり。

都度払い 1回 460円(税込)
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。

通い放題 月額 4,160円(税込)
毎日通えば、1日あたり約134円!
※31日間毎日利用した場合の目安です。

営業時間 9時~21時 (受付は20時まで)

リラックスヨガ	全8回 10,560円 全12回 15,840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。
エアロ(入門)	全11回 10,890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。
やさしいヨガ	全11回 14,520円 全12回 15,840円 全13回 17,160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	全11回 14,520円 全13回 17,160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	50分全11回 12,100円 全12回 15,840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。

ハワイアンフラ	全12回 15,840円	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。
腰痛体操	全12回 15,840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。
卓球教室	全12回 15,840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!
ヨガ	全12回 15,840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。

◎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。
◎休まれた場合の振替受講、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。

お問合わせ 受付時間 9:00~20:00
山科地域体育館 Tel.(075)595-9705
醍醐地域体育館 Tel.(075)575-2582
勧修寺公園 Tel.(075)501-6241

醍醐地域体育館 教室案内

※山科地域体育館は、表面をご覧ください。

月	火	水	木	金	土
9:15~10:15 ピラティス 井上 12回 10/5~12/21 休講 なし	9:25~10:55 ピックルボール 浅田 月4回 10/6~12/22 休講 なし		9:15~10:15 リラックスヨガ 大沢 11回 10/8~12/24 休講 12/17		新規申込受付中!! ※定員になり次第終了となります。
10:30~11:30 ハワイアンフラ 岡本 10回 10/5~12/28 休講 10/12、11/16・23	10:15~11:15 やさしいヨガ 田原 11回 10/6~12/22 休講 11/3	10:30~11:30 ピラティス 平岡 12回 10/7~12/23 休講 なし	9:20~10:35 卓球教室 小池 12回 10/8~12/24 休講 なし	10:30~11:30 リラックスヨガ 大沢 12回 10/2~12/25 休講 12/18	体験申込受付中! お電話にて承っております
11:45~12:45 リラックスヨガ 大沢 10回 10/5~12/28 休講 10/12、11/23・30	11:40~12:40 ストレッチ&トレーニング 荒田 11回 10/6~12/22 休講 11/3	11:45~12:45 ピラティス 平岡 12回 10/7~12/23 休講 なし	9:25~10:55 ピックルボール 浅田 月4回 10/8~12/24 休講 なし	12:00~13:00 ヨ ガ 芹澤 13回 10/2~12/25 休講 なし	
13:00~13:45 健康体操 井上 12回 10/5~12/21 休講 なし	13:15~14:15 やさしいヨガ 相根 11回 10/6~12/22 休講 11/3	13:15~14:15 ヨガストレッチ NEW 上田ゆ 12回 10/7~12/23 休講 なし	10:30~11:15 健康体操 森 13回 10/1~12/24 休講 なし	13:15~14:15 NEW ヨ ガ 芹澤 13回 10/2~12/25 休講 なし	
14:00~15:00 ヨ ガ 槻本 11回 10/5~12/28 休講 10/12、11/23		14:30~15:30 やさしいヨガ 上田ゆ 12回 10/7~12/23 休講 なし	11:45~12:45 ハワイアンフラ 岡本 12回 10/1~12/17 休講 なし	15:00~16:00 NEW ピラティス 今井 12回 10/2~12/18 休講 なし	小学生中学生対象
			13:30~14:30 ピラティス 今井 12回 10/1~12/17 休講 なし	17:15~18:45 Jr.バスケットボール教室 ビバ 12回 10/2~12/25 休講 10/30	17:00~18:00 ヨ ガ 荒田 12回 10/3~12/19 休講 なし
18:20~19:20 パワーヨガ 上田ゆ 10回 10/5~12/21 休講 10/12、11/23	18:20~19:20 美姿勢ピラティス 和田野 11回 10/6~12/22 休講 11/3	18:15~19:15 初めてのハワイアンフラ 岡本 12回 10/7~12/23 休講 なし	18:15~19:15 リラックスヨガ 佐山 13回 10/1~12/24 休講 なし	19:15~20:45 ピックルボール 浅田 月4回 10/2~12/25 休講 10/30	
19:25~20:25 ヨ ガ 上田ゆ 10回 10/5~12/21 休講 10/12、11/23	19:30~20:30 ピラティス 和田野 11回 10/6~12/22 休講 11/3	19:30~20:30 ハワイアンフラ 岡本 12回 10/7~12/23 休講 なし	19:30~20:30 ヨ ガ 佐山 13回 10/1~12/24 休講 なし	19:30~20:30 ヨ ガ 槻本 12回 10/2~12/25 休講 11/20	

卓球教室

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。
楽しみながら技術向上を目指します。

[開催期間]
10/8~12/24 休講 なし
木 9:20~10:35 (75分)
全12回 **15,840円**

ピックルボール

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。

10月・11月・12月 毎月開催!
火 9:25~10:55 (90分)
木 9:25~10:55 (90分)
金 19:15~20:45 (90分)
月4回 **4,400円/月**

Jr.バスケットボール教室

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!

[開催期間]
10/2~12/25 休講 10/30
金 17:15~18:45 (90分)
全12回 **15,840円**

ピラティス	全11回 14,520円 全12回 15,840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うクラスです。
ハワイアンフラ	全10回 13,200円 全12回 15,840円	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。
リラックスヨガ	全10回 13,200円 全11回 14,520円 全12回 15,840円 全13回 17,160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。
健康体操	全12回 11,880円 全13回 12,870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?
ヨ ガ	全10回 13,200円 全11回 14,520円 全12回 15,840円 全13回 17,160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。

パワーヨガ	全10回 13,200円	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るクラスです。
やさしいヨガ	全11回 14,520円 全12回 15,840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行うクラスです。
ストレッチ&トレーニング	全11回 14,520円	さまざまなポーズや呼吸法により、筋肉強化や、肩こり、姿勢などを整えます。心身ともにほぐしましょう。脳トレにもなります!
美姿勢ピラティス	全11回 14,520円	姿勢を改善する為に全身の筋を「緩める・伸ばす・鍛える」ことを実施。綺麗な姿勢・正しい姿勢・痛みのない調子のよい状態を目指します。
NEW ヨガストレッチ	全12回 15,840円	ヨガのポーズとストレッチを組み合わせ、呼吸を意識しながら身体をゆっくりとほぐし、心身のリフレッシュを目指す運動です。
初めてのハワイアンフラ	全12回 15,840円	フラダンスの基本的な動きやすいリズム、ハワイの文化的背景を学び、楽しみながら新しいスキルを習得します。

受講生募集中!

勧修寺公園 テニス教室&ピックルボール教室

テニス教室 受講料
4回/月 10,560円
初回体験 1,720円
ピックルボール教室 受講料
4回/月 4,400円

月曜日		10:00~11:30 テニス/スタート初級	11:30~13:00 テニス/中上級	13:00~14:30 テニス/初級・初中級	14:30~15:30 ピックルボール
木曜日	8:30~10:00 テニス/スタート初級	10:00~11:30 テニス/初級・初中級	11:30~12:30 ピックルボール		
金曜日		10:30~12:00 テニス/中上級	12:10~13:10 ピックルボール	13:45~15:15 テニス/初級・初中級	

教室内容	
テニス教室 スタート初級クラス	基本であるストローク、ボレー、サーブの練習をしていきます。コーチとのラリー、生徒同士でのラリーは勿論のこと、コントロールの強化やダブルスの練習も行っていきます!
テニス教室 初級・初中級クラス	ダブルスに必要な動きやボールの配球など、ポイントの決め方を練習します。ストロークでは回転系の練習も入れながら、より高いレベルのテニスを目指します!
テニス教室 中上級クラス	ポイント形式なども入れていきながら、ダブルスに必要な動きやボールの配球など、ポイントの決め方を練習していきます。さらに試合を行い、勝つ為の戦術をお伝えします!
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。

初めての方も…まずは体験から!
体験会からお申し込み頂くと
体験料 実質無料!!
1回体験料金 90分 1,720円（税込）
テニス教室 ピックルボール教室
体験申込受付中!
お電話にて承っております

山科地域体育館

京都市山科区椥辻西浦町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
パセオダイゴロー西館3階
Tel.(075)575-2582

勧修寺公園

京都市山科区勧修寺東金ケ崎
Tel.(075)501-6241

受付時間 9:00~20:00

○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。
○休まれた場合の振替受講、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。

○雨天の場合は中止となります。予めご了承ください。
○振替レッスンは、お申込みのクラスもしくは下のレベルのクラスを対象とします。定員に達した場合は、別クラスの受講をお願いします。

山科・醍醐地域体育館・勧修寺公園

教室体験

このチラシ持参で1回のみ

通常1回1,720円のところ
1回 500円!

2026.10/30(金)まで

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