

※ 年間を通して複数回開催する教室については、その都度のお申し込みとなります。

令和5年度スポーツ教室

有料公園施設等指定管理者
田辺中央体育館



「整体つぼ体操」

～痛みは自分で治す～ (1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 5月11日・18日・25日
- (2) 6月15日・22日・29日
- (3) 9月7日・14日・21日
- (4) 11月30日・12月7日・14日
- (5) 3月7日・14日・21日

13:30～14:40 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 2,400円

ボールでツボを刺激した後、筋肉や関節の調整をする体操で、歪のない「ゆるむ身体」にしていきます。

簡単リフレッシュ体操教室

11月14日・21日・28日・12月5日・12日

14:40～15:40 (火曜日)

市内在住の中高年

受講料 3,000円

呼吸法を使い椅子やマットを活用した運動で、東洋医学と音楽療法を取り入れ個々の心身の状態や体の症状に合わせた運動・改善調整を行い内蔵の動きを促進させ、筋力低下を防ぐ。

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

- (1期) 4月6日・13日・5月11日・18日
- (2期) 6月1日・15日・7月6日・20日
- (3期) 8月10日・24日・9月7日・21日
- (4期) 10月5日・19日・11月16日・23日
- (5期) 12月7日・14日・1月11日・18日
- (6期) 2月1日・15日・3月7日・21日

11:00～12:00 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 2,000円

健康の維持・増進に必要な運動習慣を身に付ける。

身障者スポーツ教室

- (1)療育手帳保持者
- (2)療育者を除く身体に障がいのある人

- (1) 5月8日・7月3日・9月4日・11月13日
1月15日・3月4日(各月曜日)
- (2) 6月1日・8日・15日・22日・29日(各木曜日)

14:00～15:00

- (1)市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者
- (2)市内在住・通勤、通学者で身体に障がいのある人(療育者を除く)

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

ヴィンヤサフローヨガ

(1)(2)

- (1) 5月22日・29日・6月5日・12日・19日
- (2) 11月27日・12月4日・11日・18日・25日

19:30～20:30 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

心地よい爽快感が味わえるフロースタイルのヨガです。脂肪燃焼効果のほか、姿勢の改善や血行促進、美肌効果、ボディメイク効果が期待できます。

個人参加ソフトバレーボール

「個人ソフバ」

- 4月17日・5月15日・6月19日
- 7月24日・8月21日・9月25日
- 10月16日・11月20日・12月18日
- 1月15日・2月19日・3月18日

19:30～21:30 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行う。

らくらく健康教室

ステップアップ

- 4月27日・5月25日・6月22日
- 7月27日・8月31日・9月28日
- 10月26日・11月30日・12月21日
- 1月25日・2月22日・3月28日

10:30～12:00 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 750円

体力のある体づくりを目指して少し強度の高いトレーニング。

ナイターテニス教室

(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月7日・14日・21日・28日・5月12日
(予備日:5/19・26・6/2)
- (2) 6月9日・16日・23日・30日・7月7日
(予備日:7/14・21・28)
- (3) 9月1日・8日・15日・22日・29日
(予備日:10/6・13・20)
- (4) 10月27日・11月10日・17日・12月8日・15日
(予備日:12/22・1/5・1/12)
- (5) 2月2日・9日・16日・3月1日・8日
(予備日:3/15・22・29)

19:20～20:50 (金曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 7,500円

初級者:簡単なダブルスのゲームが行える程度のテニスの初歩的な実技講習。
中級者:基本技術の向上を図り、基本戦術から応用戦術へとより実践的なゲーム展開を行う。

やさしいパワーヨガ

(1)(2)

- (1) 9月8日・15日・22日・29日・10月6日
- (2) 3月1日・8日・15日・22日・29日

9:10～10:10 (金曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 3,000円

初めての人でもゆったりとした音楽をバックに体を動かしながら、筋力を強化し身体のパランスを整えるエクササイズ。

個人参加バドミントン

「個バド」

- 4月26日・5月24日・6月28日
- 7月26日・8月23日・9月27日
- 10月25日・11月29日・12月27日
- 1月24日・2月28日・3月27日

19:30～21:30 (水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 500円

集まったメンバーでペアを作り試合を行う。

からだリメイクレッスン

(1)(2)(3)(4)

からだリメイク

～中高年のためのゆったりゆったり～

- (1) 4月3日・10日・17日・5月1日
- (2) 6月5日・12日・19日・26日
- (3) 9月4日・11日・25日・10月2日
- (4) 1月15日・22日・29日・2月5日

(ゆったりゆったり) 3月4日・11日・18日・25日

10:00～11:30 (月曜日)

(ゆったりゆったり) 14:00～15:30 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で20歳以上の女性
(ゆったりゆったり) 市内在住で中高年の女性

受講料 各講座 2,000円

ヨガの動きを取り入れながら、下半身のシェイプアップと体感の強化。
(ゆったりゆったり) 簡単にスキマ時間にできる健康法。

はじめてのナイターテニス教室

(1)(2)

- (1) 5月8日・22日・29日
6月5日・12日・19日・26日・7月3日
(予備日:7/10・24・31・8/7)
- (2) 10月16日・23日・30日
11月6日・13日・20日・27日・12月4日
(予備日:12/11・18・25・1/15)

19:20～20:50 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 各講座 12,000円

テニス初心者向けの講習を少人数で開催し、基本的な技術を指導する。

シニア健康体操

(1)(2)(3)(4)

- (1) 5月8日・15日・22日・29日 (各月曜日)
- (2) 9月7日・14日・21日・28日 (各木曜日)
- (3) 11月13日・20日・27日・12月4日 (各月曜日)
- (4) 3月7日・14日・21日・28日 (各木曜日)

9:10～10:10

市内在住の65歳以上の人

受講料 各講座 2,400円

要介護にならないための体づくりを支援し、運動の方法や動きがごちかなくなった筋肉の動きかたなど動ける身体作りをサポートします。

個人参加フットサル

「個サル」

- 4月12日・5月10日・6月14日
- 7月12日・8月9日・9月13日
- 10月11日・11月22日・12月13日
- 1月10日・2月14日・3月13日

19:45～21:45 (水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 1回 1,000円

簡単な練習後、チームを作り試合を行う。

リラクスピラティス

5月11日・18日・25日・6月1日・8日

9:10～10:20 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

受講料 3,000円

年齢にかかわらず、運動が苦手な人でも無理なく安全に体を整えていきます。健康的な体をつくる機能的なエクササイズ。

アフタヌーンテニス教室

(初級・中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月7日・14日・21日・28日・5月12日
(予備日:5/19・26・6/2)
- (2) 6月9日・16日・23日・30日・7月7日
(予備日:7/14・21・28)
- (3) 9月1日・8日・15日・22日・29日
(予備日:10/6・13・20)
- (4) 10月27日・11月10日・17日・12月8日・15日
(予備日:12/22・1/5・1/12)
- (5) 2月2日・9日・16日・3月1日・8日
(予備日:3/15・22・29)

13:10～14:40 (金曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)の初級・中級者

受講料 各講座 7,500円

基本的な技術を習得するとともに、今後テニスを続けて行うきっかけとし、スポーツ人口の底上げを図る。(各8人の少人数制)

申込方法

1. ホームページの申し込みフォームから申し込み。
(<https://kyotanabe-gym.jp>)
2. 直接来館申し込み。
(はがき持参)



※ 各教室申込期間等、詳しくは田辺中央体育館までお問い合わせください。



京田辺市田辺丸山19
TEL: 0774-62-1501
Email sec@kyotanabe-gym.jp

