

令和6年度子どもスポーツ教室

※ 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。

ジュニアソフトバレーボール教室

10月1日・8日・15日・22日・29日
17:50~18:50 (火曜日)

市内の小学1年生~小学6年生

受講料 2,500円

基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、ソフトバレーボールのパスやサーブを中心に実施し、最後は試合形式を行う。

親子ソフトバレーボール教室

6月11日・18日・25日・7月2日・9日
16:45~17:45 (火曜日)

市内の小学1年生~小学6年生までの子どもとその保護者

受講料 (子ども1人につき) 3,000円

『親子で元気に楽しもう』をテーマに、基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、親子でソフトバレーボールのパスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行うことを目標とする。

ジュニアヒップホップダンス (1)(2)(3)

(1) 6月24日・7月1日・15日・22日
(2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
(3) 3月3日・10日・24日・31日

18:00~19:00 (月曜日)

市内の小学1年生~小学6年生

受講料 (1)(2)各講座 2,400円
(3) 講座 3,000円

「挨拶で始まり挨拶で終わる」を大切に音楽に乗る楽しさやダンスをベースにリズムに合わせて体を動かす楽しさを感じて踊る。

ジュニアテニス教室 (1)(2)(3)(4)(5)

(1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
(2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
(3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
(4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
(5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

① 16:30~17:30 (金曜日)
② 17:35~18:50

※ (1)については
① 市内在住の新小学1年生~新小学3年生まで
② 市内在住の新小学4年生~新小学6年生まで
① 市内在住の小学1年生~小学3年生まで
② 市内在住の小学4年生~小学6年生まで

受講料 各講座 6,500円

テニスの基本技術を学び、楽しさを体験しながら身体と脳、総合的な運動神経のバランスのよい発達を促す。

ジュニアバレーボール教室

5月9日・16日・23日・30日・6月6日
19:10~20:10 (木曜日)

市内の小学3年生~小学6年生

受講料 2,500円

バレーボールの楽しさを味わいながら技術の習得を目指す。基本的な運動から行い、パスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行う。

こどもフットサル教室(1)(2)

(1) 5月11日・18日・25日・6月1日・8日
(予備日:6/15・22・29)
(2) 10月26日・11月2日・9日・16日・30日
(予備日:12/7・14・21)

①9:00~10:50 ②10:00~10:50 (土曜日)

①市内の小学1年生~小学3年生②小学4年生~6年生

受講料 各講座 3,000円

フットサルの楽しさを味わいながら技術の習得を目指す、実戦形式のゲームを行う。

運動が好きになる!

「体育教室」(1)(2)(3)

(1) 5月7日・14日・21日・28日・6月4日
(2) 9月3日・10日・17日・24日・10月1日
(3) 1月14日・21日・28日・2月4日・18日

①16:15~17:15 (火曜日)
②17:30~18:40

①市内の平成30年4月2日~令和2年4月1日生まれの子どもと小学1年生
②市内の小学2年生~小学4年生

受講料 各講座 3,000円

走る、跳ぶ、回るなどの基礎から、ボールなどを使った遊び・スポーツまで。「できた!楽しい!」を積み重ね、スポーツや運動への興味・好奇心を引き出す。

夏休みジュニアテニス教室

7月21日・28日・8月4日・18日
(予備日:8/25・9/1)

7:30~8:50 (日曜日)

市内在住の小学4年生~小学6年生まで
(体育館主催のジュニアテニス教室 2部受講者対象)

受講料 5,200円

オレンジボール又はグリーンボールを使用し、ゲーム形式の練習会を行う。

ちびっこフットサル教室

2月3日・10日・17日・3月3日・10日
16:15~17:00 (月曜日)

市内在住の5歳児~小学1年生

受講料 3,000円

はじめてボールを蹴る幼少期の子ども達を対象に、フットサルの楽しさを味わいながら、技術の習得を目指す。柔軟性を身に付け、想像力と判断力、協調性を養うことを目的とする。

親子体操教室

3月3日・10日・17日・24日
10:30~12:00 (月曜日)

市内在住で令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれの子どもとその保護者

受講料 (子ども1人につき) 3,000円

集団の中において親子で体操することにより、幼稚園等での集団生活に必要なルールを習得するとともに基礎体力の充実を図る。

はじめてのジュニアテニス教室 (1)(2)

(1) 5月7日・14日・21日
6月4日・11日・18日・25日・7月2日
(予備日:7/9・16・23・30)
(2) 10月1日・8日・15日・22日
11月5日・12日・19日・26日
(予備日:12/3・10・17・24)

17:35~18:50 (火曜日)

市内在住の小学4年生~小学6年生まで

受講料 各講座 10,400円

テニスに興味をもっていただくことから始め、テニスの楽しさを体験しながら、心身ともに成長するためのクラス。

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. 直接来館し申し込み。
(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。

中学生バレーボール教室

11月14日・21日・28日・12月5日・12日
20:30~21:30 (木曜日)

市内の中学1年生~中学3年生

受講料 2,500円

中学生を対象に、バレーボールのパスやサーブの基礎習得を目標とし、最後は試合形式の実戦練習を行う。

誰でも必ず跳べるようになる 跳び箱教室

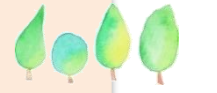
11月5日・12日・19日・26日・12月3日
① 16:15~17:15
② 17:30~18:30(火曜日)

①市内在住の年長~小学2年生 ②市内在住の小学3年生~6年生

受講料 各講座 3,000円

一人一人に合わせた指導とアドバイスで恐怖心等を取り除き、一人で跳べるようになることを目標とする。跳べる人は、高度な技にも挑戦していく。

2024.09.24 更新



令和6年度スポーツ教室 1

※ 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。

「整体つば体操」

～痛みは自分で治す～ (1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 5月9日・16日・23日
- (2) 6月13日・20日・27日
- (3) 9月5日・12日・19日
- (4) 11月28日・12月5日・12日
- (5) 2月27日・3月6日・13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12日・19日・26日・12月3日・10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。

かんたん口コモ体操 (1)(2)(3)

- (1) 6月27日・7月4日・11日・18日
- (2) 11月21日・28日・12月5日・12日
- (3) 2月20日・27日・3月6日・13日

9:10～10:10 (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

椅子を使った簡単な体操や筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ、脳トレなど。

※ 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。



やさしいパワーヨガ はじめてのヨガ

- (やさしい) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
- (はじめて) 2月28日・3月7日・14日・21日・28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

(や) ゆったりとした音楽をバックに筋力とカラダのバランスを整える。
(は) 体をほぐすことから始め、徐々に基本のポーズに挑戦していく。

チェアヨガと呼吸法 (1)(2)

- (1) 5月13日・27日・6月3日
- (2) 11月11日・18日・25日

9:10～10:10 (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 1,800円

基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。

はじめてのナイターテニス教室 (1)(2)

- (1) 5月7日・14日・21日・6月4日・11日・18日・25日
7月2日 (予備日:7/9・16・23・30)
- (2) 10月1日・8日・15日・22日・11月5日・12日・19日
11月26日 (予備日:12/3・10・17・24)

19:20～20:50 (火曜日)

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。

アフタヌーンテニス教室 (初中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
- (2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
- (3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
- (4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
- (5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

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)
※基本6ストロークを概ね習得し、簡単なダブルスゲームが出来る方。

受講料 各講座 7,500円

円滑なダブルスのゲームが行えるようにテニスの一般的な実技講習を行う。

陰陽(インヤン)ヨガ (1)(2)

- (1) 5月20日・27日・6月3日・10日・17日
- (2) 11月25日・12月2日・9日・16日・23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

陰ヨガでは、静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養います。
陽ヨガでは、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛えます。

K-POPダンスを始めよう (1)(2)(3)

- (1) 6月24日・7月1日・15日・22日
- (2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
- (3) 3月3日・10日・24日・31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 (1)(3)各講座 2,400円
(2) 講座 3,000円

K-POPの曲を使って、ダンスの経験のない人も基礎を身につけながら踊ります。(一部コピー振りを行います。)

からだリメイク ～中高年のためのゆったりゆったり体操～

- 3月3日・10日・17日・24日

13:30～15:00 (月曜日)

市内在住で中高年の女性

受講料 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)簡単でスキマ時間にできる健康法。

ヨガと瞑想 (1)(2)

- (1) 9月5日・12日・19日・26日・10月3日
- (2) 1月23日・30日・2月6日・13日・20日

19:30～20:30 (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 3,000円

基本的な呼吸法とヨガのポーズを練習し、どのように心身に作用しているかを観察する練習。また、瞑想を通して内観することで得られる心地よいリラックスを体感します。

J-POP de ヒップホップ (1)(2)(3)

- (1) 6月24日・7月1日・15日・22日
- (2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
- (3) 3月3日・10日・24日・31日

20:45～21:45 (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)(3)各講座 2,400円
(2) 講座 3,000円

ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。曲を口ずさみながらダンスが自然と身近に感じることができます。

心とカラダを整えるピラティス (1)(2)(3)

- (1) 5月16日・23日・30日・6月6日・13日
- (2) 9月5日・12日・19日・26日・10月3日
- (3) 1月16日・23日・30日・2月6日・13日

9:10～10:10 (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 3,000円

呼吸を意識しながら全身の筋肉をバランスよく動かしカラダを整えます。姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズ。

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)



令和6年度スポーツ教室 2

※ 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。

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月13日・7月1日・9月2日
11月11日・1月20日・3月3日

14:00~15:00 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月4日・18日・5月9日・23日
(2期) 6月6日・20日・7月4日・11日
(3期) 8月8日・22日・9月5日・19日
(4期) 10月3日・17日・11月7日・21日
(5期) 12月5日・19日・1月16日・23日
(6期) 2月6日・20日・3月6日・13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。

ナイターテニス教室

(初級クラス・中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
- (2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
- (3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
- (4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
- (5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

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

初級クラス:テニス経験が少しある方。
中級クラス:並行陣でゲームが出来る方。
※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。

ベリーダンスのワークショップ

8月7日・9月4日・10月2日・11月6日
12月4日・1月29日・2月5日・3月5日

13:15~14:45(水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上の女性の方

受講料 各日1回 750円

初めての人も楽しめる体験型ワークショップ。今女性に人気急増中のベリーダンスを気軽な服装で楽しんでいただけます。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月15日・5月20日・6月17日
7月22日・8月19日・9月30日
10月21日・11月18日・12月16日
1月20日・2月17日・3月17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25日・5月30日・6月27日
7月18日・8月29日・9月26日
10月24日・11月28日・12月26日
1月30日・2月27日・3月27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 各日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。

「ピックルボール」の ワークショップ

5月17日・6月14日・7月12日

9:30~11:30 (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 各日1回 500円

バドミントンコートの広さでする、簡単なテニスのようなスポーツです。板状のパドル(ラケット)と穴あきのボールで初心者でも楽しくゲームが行えます。

個人参加バドミントン 「個バド」

4月24日・5月22日・6月26日
7月10日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月22日・2月26日・3月26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。

身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月6日・13日・20日・27日・7月4日

14:00~15:00 (木曜日)

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

からだリメイクレッスン (1)(2)(3)(4)

- (1) 4月1日・8日・15日・22日
- (2) 6月10日・17日・24日・7月1日
- (3) 8月19日・26日・9月2日・9日
- (4) 1月20日・27日・2月3日・10日

10:00~11:30 (月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の女性(中学生を除く)

受講料 各講座 2,000円

血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。

個人参加フットサル 「個サル」

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

個人参加ピックルボール 「個ピックル」

8月7日・9月4日・10月2日
11月6日・12月4日・1月29日
2月5日・3月5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

初心者は職員講師が指導します。初級者は集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。

自律神経を整えて 今日から安眠！健康生活

9月7日・11月11日・1月18日

9月と1月 10:00~11:30(土曜日)
11月 13:30~15:00(月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

受講料 各日1回750円

自宅で簡単にできる「タオルのみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

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。



令和6年度スポーツ教室 1

※ 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。

「整体つば体操」

～痛みは自分で治す～ (1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 5月9日・16日・23日
- (2) 6月13日・20日・27日
- (3) 9月5日・12日・19日
- (4) 11月28日・12月5日・12日
- (5) 2月27日・3月6日・13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12日・19日・26日・12月3日・10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。

かんたん口コモ体操 (1)(2)(3)

- (1) 6月27日・7月4日・11日・18日
- (2) 11月21日・28日・12月5日・12日
- (3) 2月20日・27日・3月6日・13日

9:10～10:10 (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

椅子を使った簡単な体操や筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ、脳トレなど。

※ 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。



やさしいパワーヨガ (1)(2)

- (1) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
- (2) 2月28日・3月7日・14日・21日・28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

初めての人でも取り組みやすいように体をほぐすことから始め、ゆったりとした音楽をバックに筋力とカラダのバランスを整える。

チェアヨガと呼吸法 (1)(2)

- (1) 5月13日・27日・6月3日
- (2) 11月11日・18日・25日

9:10～10:10 (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 1,800円

基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。

はじめてのナイターテニス教室 (1)(2)

- (1) 5月7日・14日・21日・6月4日・11日・18日・25日
7月2日 (予備日:7/9・16・23・30)
- (2) 10月1日・8日・15日・22日・11月5日・12日・19日
11月26日 (予備日:12/3・10・17・24)

19:20～20:50 (火曜日)

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。

アフタヌーンテニス教室 (初中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
- (2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
- (3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
- (4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
- (5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

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)
※基本6ストロークを概ね習得し、簡単なダブルスゲームが出来る方。

受講料 各講座 7,500円

円滑なダブルスのゲームが行えるようにテニスの一般的な実技講習を行う。

陰陽(インヤン)ヨガ (1)(2)

- (1) 5月20日・27日・6月3日・10日・17日
- (2) 11月25日・12月2日・9日・16日・23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

陰ヨガでは、静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養います。陽ヨガでは、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛えます。

K-POPダンスを始めよう (1)(2)(3)

- (1) 6月24日・7月1日・15日・22日
- (2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
- (3) 3月3日・10日・24日・31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 (1)(3)各講座 2,400円
(2) 講座 3,000円

K-POPの曲を使って、ダンスの経験のない人も基礎を身につけながら踊ります。(一部コピー振りをいれます。)

からだリメイク ～中高年のためのゆったりゆったり体操～

- 3月3日・10日・17日・24日

13:30～15:00 (月曜日)

市内在住で中高年の女性

受講料 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)簡単でスキマ時間にできる健康法。

ヨガと瞑想 (1)(2)

- (1) 9月5日・12日・19日・26日・10月3日
- (2) 1月23日・30日・2月6日・13日・20日

19:30～20:30 (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 3,000円

基本的な呼吸法とヨガのポーズを練習し、どのように心身に作用しているかを観察する練習。また、瞑想を通して内観することで得られる心地よいリラックスを体感します。

J-POP de ヒップホップ (1)(2)(3)

- (1) 6月24日・7月1日・15日・22日
- (2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
- (3) 3月3日・10日・24日・31日

20:45～21:45 (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)(3)各講座 2,400円
(2) 講座 3,000円

ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。曲を口ずさみながらダンスが自然と身近に感じることができます。

心とカラダを整えるピラティス (1)(2)(3)

- (1) 5月16日・23日・30日・6月6日・13日
- (2) 9月5日・12日・19日・26日・10月3日
- (3) 1月16日・23日・30日・2月6日・13日

9:10～10:10 (木曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上(中学生を除く)

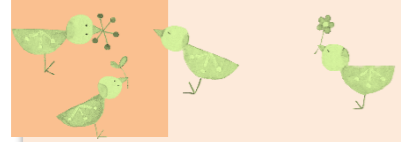
受講料 各講座 3,000円

呼吸を意識しながら全身の筋肉をバランスよく動かしカラダを整えます。姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズ。

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)





令和6年度子どもスポーツ教室

※ 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。

ジュニアソフトバレーボール教室

10月1日・8日・15日・22日・29日
17:50~18:50 (火曜日)

市内の小学1年生~小学6年生

受講料 2,500円

基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、ソフトバレーボールのパスやサーブを中心に実施し、最後は試合形式を行う。

親子ソフトバレーボール教室

6月11日・18日・25日・7月2日・9日
16:45~17:45 (火曜日)

市内の小学1年生~小学6年生までの子どもとその保護者

受講料 (子ども1人につき) 3,000円

『親子で元気に楽しもう』をテーマに、基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、親子でソフトバレーボールのパスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行うことを目標とする。

ジュニアヒップホップダンス (1)(2)(3)

(1) 6月24日・7月1日・15日・22日
(2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
(3) 3月3日・10日・24日・31日

18:00~19:00 (月曜日)

市内の小学1年生~小学6年生

受講料 (1)(2)各講座 2,400円
(3) 講座 3,000円

「挨拶で始まり挨拶で終わる」を大切に音楽に乗る楽しさやダンスをベースにリズムに合わせて体を動かす楽しさを感じて踊る。

ジュニアテニス教室 (1)(2)(3)(4)(5)

(1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
(2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
(3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
(4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
(5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

① 16:30~17:30
② 17:35~18:50 (金曜日)

※ (1)については
① 市内在住の新小学1年生~新小学3年生まで
② 市内在住の新小学4年生~新小学6年生まで
① 市内在住の小学1年生~小学3年生まで
② 市内在住の小学4年生~小学6年生まで

受講料 各講座 6,500円

テニスの基本技術を学び、楽しさを体験しながら身体と脳、総合的な運動神経のバランスのよい発達を促す。

ジュニアバレーボール教室

5月9日・16日・23日・30日・6月6日
19:10~20:10 (木曜日)

市内の小学3年生~小学6年生

受講料 2,500円

バレーボールの楽しさを味わいながら技術の習得を目指す。基本的な運動から行い、パスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行う。

こどもフットサル教室(1)(2)

(1) 5月11日・18日・25日・6月1日・8日
(予備日:6/15・22・29)
(2) 10月26日・11月2日・9日・16日・30日
(予備日:12/7・14・21)

①9:00~10:50 ②10:00~10:50 (土曜日)

①市内の小学1年生~小学3年生②小学4年生~6年生

受講料 各講座 3,000円

フットサルの楽しさを味わいながら技術の習得を目指し、実戦形式のゲームを行う。

運動が好きになる!

「体育教室」(1)(2)(3)

(1) 5月7日・14日・21日・28日・6月4日
(2) 9月3日・10日・17日・24日・10月1日
(3) 1月14日・21日・28日・2月4日・18日

①16:15~17:15 (火曜日)
②17:30~18:40

①市内の平成30年4月2日~令和2年4月1日生まれの子どもと小学1年生
②市内の小学2年生~小学4年生

受講料 各講座 3,000円

走る、跳ぶ、回るなどの基礎から、ボールなどを使った遊び・スポーツまで。「できた!楽しい!」を積み重ね、スポーツや運動への興味・好奇心を引き出す。

夏休みジュニアテニス教室

7月21日・28日・8月4日・18日
(予備日:8/25・9/1)

7:30~8:50 (日曜日)

市内在住の小学4年生~小学6年生まで
(体育館主催のジュニアテニス教室 2部受講者対象)

受講料 5,200円

オレンジボール又はグリーンボールを使用し、ゲーム形式の練習会を行う。

ちびっこフットサル教室

2月3日・10日・17日・3月3日・10日
16:15~17:00 (月曜日)

市内在住の5歳児~小学1年生

受講料 3,000円

はじめてボールを蹴る幼少期の子ども達を対象に、フットサルの楽しさを味わいながら、技術の習得を目指す。柔軟性を身に付け、想像力と判断力、協調性を養うことを目的とする。

親子体操教室

3月3日・10日・17日・24日
10:30~12:00 (月曜日)

市内在住で令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれの子どもとその保護者

受講料 (子ども1人につき) 3,000円

集団の中において親子で体操することにより、幼稚園等での集団生活に必要なルールを習得するとともに基礎体力の充実を図る。

はじめてのジュニアテニス教室 (1)(2)

(1) 5月7日・14日・21日
6月4日・11日・18日・25日・7月2日
(予備日:7/9・16・23・30)
(2) 10月1日・8日・15日・22日
11月5日・12日・19日・26日
(予備日:12/3・10・17・24)

17:35~18:50(火曜日)

市内在住の小学4年生~小学6年生まで

受講料 10,400円

テニスに興味をもっていたりすることから始め、テニスの楽しさを体験しながら、心身ともに成長するためのクラス。

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. 直接来館し申し込み。
(はがき持参)



中学生バレーボール教室

11月14日・21日・28日・12月5日・12日
20:30~21:30 (木曜日)

市内の中学1年生~中学3年生

受講料 2,500円

中学生を対象に、バレーボールのパスやサーブの基礎習得を目標とし、最後は試合形式の実戦練習を行う。

※ 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。



※ 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6年度スポーツ教室 1

有料公園施設等指定管理者
田辺中央体育館

「整体つば体操」

～痛みは自分で治す～ (1)(2)(3)(4)(5)

(1) 5月9日・16日・23日
(2) 6月13日・20日・27日
(3) 9月5日・12日・19日
(4) 11月28日・12月5日・12日
(5) 2月27日・3月6日・13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12日・19日・26日・12月3日・10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・改善調整を行い内臓の動きを促進させ、筋力低下を防ぐ。

かんたん口コモ体操

(1)(2)(3)

(1) 6月27日・7月4日・11日・18日
(2) 11月21日・28日・12月5日・12日
(3) 2月20日・27日・3月6日・13日

9:10～10:10 (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

椅子を使った簡単な体操や筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ、脳トレなど。

「ピククルボール」のワークショップ

5月17日・6月14日・7月12日

9:30～11:30 (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 各日1回 500円

バドミントンコートの広さでする、簡単なテニスのようなスポーツです。板状のバドル(ラケット)と穴あきのボールで初心者でも楽しくゲームが行えます。

やさしいパワーヨガ

(1)(2)

(1) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(2) 2月28日・3月7日・14日・21日・28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

初めての人でも取り組みやすいように体をほぐすことから始め、ゆったりとした音楽をバックに筋力とカラダのバランスを整える。

チェアヨガと呼吸法

(1)(2)

(1) 5月13日・27日・6月3日
(2) 11月11日・18日・25日

9:10～10:10 (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 1,800円

基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。

からだリメイクレッスン

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

(1) 4月1日・8日・15日・22日
(2) 6月10日・17日・24日・7月1日
(3) 8月19日・26日・9月2日・9日
(4) 1月20日・27日・2月3日・10日

10:00～11:30 (月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の女性(中学生を除く)

受講料 各講座 2,000円

血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。

ナイターテニス教室

(初級クラス・中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

(1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日 (予備日:5/17・24・31)
(2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日 (予備日:7/12・19・26)
(3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日 (予備日:10/11・18・25)
(4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日 (予備日:12/13・20・27)
(5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日 (予備日:3/14・21・28)

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

初級クラス:テニス経験が少しある方。
中級クラス:並行陣でゲームが出来る方。
※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。

陰陽(インヤン)ヨガ

(1)(2)

(1) 5月20日・27日・6月3日・10日・17日
(2) 11月25日・12月2日・9日・16日・23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

陰ヨガでは、静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養います。陽ヨガでは、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛えます。

K-POPダンスを始めよう

(1)(2)(3)

(1) 6月24日・7月1日・15日・22日
(2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
(3) 3月3日・10日・24日・31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 (1)(3)各講座 2,400円
(2) 講座 3,000円

K-POPの曲を使って、ダンスの経験のない人も基礎を身につけながら踊ります。(一部コピー振りを行います。)

からだリメイク

～中高年のためのゆったりまったり体操～

3月3日・10日・17日・24日

13:30～15:00 (月曜日)

市内在住で中高年の女性

受講料 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。(ゆったりまったり)簡単で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7日・14日・21日・6月4日・11日・18日・25日
7月2日 (予備日:7/9・16・23・30)
(2) 10月1日・8日・15日・22日・11月5日・12日・19日
11月26日 (予備日:12/3・10・17・24)

19:20～20:50 (火曜日)

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。

ヨガと瞑想

(1)(2)

(1) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(2) 1月23日・30日・2月6日・13日・20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

基本的な呼吸法とヨガのポーズを練習し、どのように心身に作用しているかを観察する練習。また、瞑想を通して内観することで得られる心地よいリラックスを体感します。

J-POP de ヒップホップ

(1)(2)(3)

(1) 6月24日・7月1日・15日・22日
(2) 9月30日・10月7日・14日・21日・28日
(3) 3月3日・10日・24日・31日

20:45～21:45 (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)(3)各講座 2,400円
(2) 講座 3,000円

ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。曲を口ずさみながらダンスが自然と身近に感じることが出来ます。

心とカラダを整えるピラティス

(1)(2)

(1) 5月16日・23日・30日・6月6日・13日
(2) 9月5日・12日・19日・26日・10月3日

9:10～10:10 (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 3,000円

呼吸を意識しながら全身の筋肉をバランスよく動かしてカラダを整えます。姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズ。

アフタヌーンテニス教室

(初中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

(1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日 (予備日:5/17・24・31)
(2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日 (予備日:7/12・19・26)
(3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日 (予備日:10/11・18・25)
(4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日 (予備日:12/13・20・27)
(5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日 (予備日:3/14・21・28)

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)

※基本6ストロークを概ね習得し、簡単なダブルスゲームが出来る方。

受講料 各講座 7,500円

円滑なダブルスのゲームが行えるようにテニスの一般的な実技講習を行う。

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1-9
TEL: 0774-62-1501
Email: sec@kyotanabe-gym.jp



令和6年度スポーツ教室 2

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月13日・7月1日・9月2日
11月11日・1月20日・3月3日

14:00~15:00 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月4日・18日・5月9日・23日
(2期) 6月6日・20日・7月4日・11日
(3期) 8月8日・22日・9月5日・19日
(4期) 10月3日・17日・11月7日・21日
(5期) 12月5日・19日・1月16日・23日
(6期) 2月6日・20日・3月6日・13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。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月15日・5月20日・6月17日
7月22日・8月19日・9月30日
10月21日・11月18日・12月16日
1月20日・2月17日・3月17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25日・5月30日・6月27日
7月18日・8月29日・9月26日
10月24日・11月28日・12月26日
1月30日・2月27日・3月27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。

個人参加バドミントン 「個バド」

4月24日・5月22日・6月26日
7月10日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月22日・2月26日・3月26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。

身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月6日・13日・20日・27日・7月4日

14:00~15:00 (木曜日)

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

個人参加フットサル 「個サル」

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

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. 直接来館し申し込み。
(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。



令和6年度スポーツ教室 2

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月13日・7月1日・9月2日
11月11日・1月20日・3月3日

14:00~15:00 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月4日・18日・5月9日・23日
(2期) 6月6日・20日・7月4日・11日
(3期) 8月8日・22日・9月5日・19日
(4期) 10月3日・17日・11月7日・21日
(5期) 12月5日・19日・1月16日・23日
(6期) 2月6日・20日・3月6日・13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。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月15日・5月20日・6月17日
7月22日・8月19日・9月30日
10月21日・11月18日・12月16日
1月20日・2月17日・3月17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25日・5月30日・6月27日
7月18日・8月29日・9月26日
10月24日・11月28日・12月26日
1月30日・2月27日・3月27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。

個人参加バドミントン 「個バド」

4月24日・5月22日・6月26日
7月10日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月22日・2月26日・3月26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。

身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月6日・13日・20日・27日・7月4日

14:00~15:00 (木曜日)

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

個人参加フットサル 「個サル」

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

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. 直接来館し申し込み。
(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。



令和6年度スポーツ教室 2

※ 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。

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月13日・7月1日・9月2日
11月11日・1月20日・3月3日

14:00～15:00 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月4日・18日・5月9日・23日
(2期) 6月6日・20日・7月4日・11日
(3期) 8月8日・22日・9月5日・19日
(4期) 10月3日・17日・11月7日・21日
(5期) 12月5日・19日・1月16日・23日
(6期) 2月6日・20日・3月6日・13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。

ナイターテニス教室

(初級クラス・中級クラス)(1)(2)(3)(4)(5)

- (1) 4月5日・12日・19日・26日・5月10日
(予備日:5/17・24・31)
- (2) 6月7日・14日・21日・28日・7月5日
(予備日:7/12・19・26)
- (3) 9月6日・13日・20日・27日・10月4日
(予備日:10/11・18・25)
- (4) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日
(予備日:12/13・20・27)
- (5) 2月7日・14日・21日・28日・3月7日
(予備日:3/14・21・28)

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

初級クラス:テニス経験が少しある方。
中級クラス:並行陣でゲームが出来る方。
※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。

ベリーダンスのワークショップ

8月7日・9月4日・10月2日・11月6日
12月4日・1月29日・2月5日・3月5日

13:15～14:45(水曜日)

市内在住・通勤、通学者で15歳以上の女性の方

受講料 各日1回 750円

初めての人も楽しめる体験型ワークショップ。今女性に人気急増中のベリーダンスを気軽な服装で楽しんでいただけます。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月15日・5月20日・6月17日
7月22日・8月19日・9月30日
10月21日・11月18日・12月16日
1月20日・2月17日・3月17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25日・5月30日・6月27日
7月18日・8月29日・9月26日
10月24日・11月28日・12月26日
1月30日・2月27日・3月27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 各日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。

個人参加バドミントン 「個バド」

4月24日・5月22日・6月26日
7月10日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月22日・2月26日・3月26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。

身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月6日・13日・20日・27日・7月4日

14:00～15:00 (木曜日)

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

からだリメイクレッスン (1)(2)(3)(4)

- (1) 4月1日・8日・15日・22日
- (2) 6月10日・17日・24日・7月1日
- (3) 8月19日・26日・9月2日・9日
- (4) 1月20日・27日・2月3日・10日

10:00～11:30 (月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の女性(中学生を除く)

受講料 各講座 2,000円

血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。

理学療法士が教える 「ぶらぶら体操教室」

8月7日・9月4日・10月2日・11月6日・
12月4日・1月29日・2月5日・3月5日

9:45～11:15 (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 各日1回 750円

手足・体幹を脱力し無理なく動かす体操を行います。普段使えてない筋肉を刺激し、より良い日常生活の向上を目指します。

個人参加フットサル 「個サル」

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

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. 直接来館し申し込み。
(はがき持参)



自律神経を整えて 今日から安眠！健康生活

9月7日・11月11日・1月18日

9月と1月 10:00～11:30(土曜日)
11月 13:30～15:00(月曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

受講料 各日1回750円

自宅で簡単にできる「タオルをみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

※ 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。



受講料

(1) 7,000円
(2) 11,200円

パークヨガ

市内在住・通勤・通学者で15歳以上（中学生を除く）

人工芝で行うヨガは、五感を使うことで、脳が活性化されてストレスを和らげ、リフレッシュ効果が得られます。開放的な気分でヨガを楽しむ。

早朝パークヨガ

7月18日・25日・8月1日・8日
(予備日: 8/22・29)

7:40~8:40 (日曜日)

市内在住・通勤・通学者で15歳以上（中学生を除く）

受講料 2,400円

朝の新鮮な空気を全身に浴びて人工芝で行うヨガは、五感が研ぎ澄まされ、自然と呼吸が深まります。広い空間に身を置き、のびのびと体を動かすことで、心も身体もスッキリと一日を過ごすことを目的とする。

ムーンパワーヨガ

9月21日

19:30~20:30 (火曜日)

受講料 600円

満月の空の下で風の音、月の光とともにヨガ本来の精神と心の安定を図り、ホルモンバランスや自律神経を整える。

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. 直接来館し申し込み。
(はがき持参)



5月9日・16日・23日・30日・6月6日
(予備日: 6/13・20・27)

9:10~10:20 (日曜日)

受講料 3,000円



京田辺市田辺丸山1-9
TEL: 0774-62-1501

有料公園施設
田辺中央

@kyotanabe-gym.jp

※ 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。

※ 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。

令和6年度スポーツ教室 2

身障者スポーツ教室

療育手帳保持者

5月13日・7月1日・9月2日
11月11日・1月20日・3月3日

14:00~15:00 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で療育手帳保持者

受講料 無料

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど

らくらく健康教室

(1期)(2期)(3期)(4期)(5期)(6期)

(1期) 4月4日・18日・5月9日・23日
(2期) 6月6日・20日・7月4日・11日
(3期) 8月8日・22日・9月5日・19日
(4期) 10月3日・17日・11月7日・21日
(5期) 12月5日・19日・1月16日・23日
(6期) 2月6日・20日・3月6日・13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。



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働きを促進させ、筋力低下を防ぐ。

個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月15日・5月20日・6月17日
7月22日・8月19日・9月30日
10月21日・11月18日・12月16日
1月20日・2月17日・3月17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25日・5月30日・6月27日
7月18日・8月29日・9月26日
10月24日・11月28日・12月26日
1月30日・2月27日・3月27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) 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。



個人参加バドミントン 「個バド」

4月24日・5月22日・6月26日
7月10日・8月28日・9月25日
10月23日・11月27日・12月25日
1月22日・2月26日・3月26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。

身障者スポーツ教室

療育者を除く身体に障がいのある人

6月6日・13日・20日・27日・7月4日

14:00~15:00 (木曜日)

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

心とカラダを整えるピラティス

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。

個人参加フットサル 「個サル」

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

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. 直接来館し申し込み。
(はがき持参)



5月10日・7月5日・9月6日
11月8日・1月17日・3月7日

13:30~15:00 (月曜日)

※ 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。

