

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)

