



# 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)

# 令和7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。



## 「整体つぼ体操」

～痛みは自分で治す～ (1)(2)(3)(4)(5)(6)

- (1) 5月8日・15日・22日
- (2) 7月10日・17日・24日
- (3) 9月4日・11日・18日
- (4) 11月6日・13日・20日
- (5) 1月15日・22日・29日
- (6) 3月5日・12日・19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」していきます。

## はじめてのヨガ

(1)(2)(3)

- (1) 5月16日・23日・6月6日・13日・20日
- (2) 8月29日・9月5日・12日・26日・10月3日
- (3) 2月20日・27日・3月6日・13日・27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

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。

## 陰陽(インヤン)ヨガ

(1)(2)

- (1) 6月23日・30日・7月7日・21日
- (2) 9月1日・8日・15日・22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 2,400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。

## ヨガと瞑想

(1)(2)

- (1) 5月15日・22日・29日・6月5日・12日
- (2) 3月12日・19日・26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 (1)講座 3,000円  
(2)講座 1,800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。

## 簡単リフレッシュ体操教室

11月4日・11日・18日・25日・12月2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、内臓の動きを促進させ、筋力低下の防止を目的とする。

## チェアヨガと呼吸法

(1)(2)

- (1) 10月6日・20日・27日
- (2) 2月2日・9日・16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。

## K-POPダンスを始めよう

(1)(2)(3)

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

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。)

## J-POP de ヒップホップ

(1)(2)(3)

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

## かんたん口コモ体操

(1)(2)(3)

- (1) 5月8日・15日・22日・29日
- (2) 10月16日・23日・11月6日・13日
- (3) 3月5日・12日・19日・26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。(別途エクササイズセラバンド代600円が必要)

## はじめてのナイターテニス教室

(1)(2)

- (1) 5月13日・20日・27日・6月3日・10日・17日・24日  
7月1日 (予備日:7/8・15・22・29)
- (2) 10月7日・14日・21日・11月4日・11日・18日・25日  
12月2日 (予備日:12/9・16・23・1/6)

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。

## 滝汗必至!!かんたんボクササイズ

- 4月18日・5月16日・6月20日・7月4日  
8月22日・9月19日・10月17日・11月21日  
12月19日・1月16日・2月20日・3月27日

20:00～21:00 (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 600円

「基本動作の確認」後に有酸素プログラムを実施し、「脂肪燃焼」「体力向上」を主に目指していく。

## 心とカラダを整えるピラティス

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

- (1) 6月5日・12日・19日・26日・7月10日
- (2) 9月4日・11日・18日・25日・10月2日
- (3) 11月27日・12月4日・11日・18日・25日
- (4) 1月29日・2月5日・12日・19日・26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。

## 健美脚

(1)(2)(3)

- (1) 5月7日・14日・28日・6月4日・11日
- (2) 9月24日・10月1日・8日・22日・29日
- (3) 11月5日・12日・26日・12月3日・10日

14:45～15:45 (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 各講座 3,000円

美しい姿勢や歩き方になるために筋肉や関節など身体全体を正しく動かす筋トレとストレッチを行い、姿勢改善と筋力、健康増進につなげる。

## やさしいヴィンヤサヨガ

11月6日・13日・20日・27日・12月4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 3,000円

ゆっくりのペースで、ポーズとポーズを繋ぎ、呼吸と動きを合わせます。クールダウンに陰ヨガを取り入れ、心身の深部をリラックスさせます。

## ボール de ピラティス

(1)(2)(3)

- (1) 5月7日・14日・28日・6月4日・11日
- (2) 9月24日・10月1日・8日・22日・29日
- (3) 11月5日・12日・26日・12月3日・10日

13:30～14:30 (水曜日)

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 各講座 3,000円

ボールを使いボールの上に座ったり、体重をかけたり両足・両手で挟んで背骨のストレッチや体幹の強化を行う。

## バドミントン教室

(1)(2)

- (1) 5月10日・17日・24日・31日・6月7日
- (2) 11月8日・15日・22日・29日・12月6日

19:30～21:30 (土曜日)

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

シャトルを打つ基礎技術の習得からゲームにおける動きや攻め方、守り方などレベルに応じた目標を設定し実技講習を行う。(参加者全体を2～3グループに分けて行う。)

