はじめてのナイターテニス教室（2） 健幸1Pt

日　時 10月4日、11日、18日、25日、11月1日 月曜日 全5回 19：20～20：50（予備日 11/8・15・22）　場　所 防賀川公園第2コート（テニスコート）
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）　内　容 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。
定　員 10人　参加費 7,000円　申込締切 9月26日（日）

ナイターテニス教室（4） 健幸1Pt

日　時 11月5日、12日、19日、26日、12月3日 金曜日 全5回 19：20～20：50（予備日 12/10・17・24）
場　所 防賀川公園第2コート（テニスコート）　対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上のテニス経験者（中学生を除く）
内　容 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座 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。
定　員 15人　参加費 7,000円　申込締切 10月28日（木）

鍼灸師が教える「ボールで整体つぼ体操」（3） 健幸1Pt

日　時 11月11日、18日、25日 木曜日 13：30～14：40　場　所 田辺中央体育館 第一会議室
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 1回目「腰・足（ひざ痛・坐骨神経痛など）改善つぼ体操」2回目「肩（コリ・五十肩・シビレ）改善つぼ体操」3回目「体幹内蔵を整えるつぼ体操（便秘・頭痛・冷え・不眠など）」
定　員 15人（定員を超えた場合は抽選を行う。）　参加費 2,400円　申込締切 11月3日（水）（祝）

からだリメイクレッスン（3） 健幸1Pt

日　時 11月8日、15日、22日、29日 月曜日 全4回 10：00～11：30　場　所 田辺中央体育館 第一会議室
対　象 市内に在住・通勤、通学者で20歳以上の女性　内　容 ・下半身のシェイプアップトレーニング ・体幹の強化 ・ストレッチ ヨガ
定　員 20人（申込多数の場合は抽選）　参加費 2，000円　申込締切 10月31日（日）

らくらく健康教室4期・5期 健幸1Pt

日　時 4期 10月7日、21日、11月4日、18日 5期 12月2日、16日、1月6日、20日 木曜日 全4回 11：00～12：00
場　所 田辺中央体育館 第一会議室　対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 生涯健康な身体作りを主な目的とし、普段から運動をしていない方でも様々なストレッチや体操を取り入れることで運動を気軽に実施することができる内容。
定　員 各クラス20人（申込多数の場合は抽選）　参加費 1期 1人 2，000円・（途中参加の場合 1回600円）　申込締切 4期 9月29日（水） 5期 11月24日（水）

らくらく健康教室ステップアップ 健幸1Pt

日　時 9月30日、11月25日、12月23日 木曜日 10：30～12：00　場　所 田辺中央体育館 第一会議室
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 『長時間歩いても疲れない』『一日中、よい姿勢を維持できる』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を行う。
定　員 各回先着20人（開催人数に達し次第締め切り）　参加費 1回 750円

ナイトヨガ教室（2） 健幸1Pt

日　時 10月11日、18日、25日、11月1日、8日 月曜日 全5回 19：30～20：30　場　所 田辺中央体育館 第一会議室
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 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、心と体をリラックスさせる。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、ストレスを解消して身体のバランスを整えるエクササイズ。
定　員 20人　参加費 3，000円　申込締切 10月3日（日）

ムーンパワーヨガ教室 健幸1Pt

日　時 9月21日 火曜日 19：30～20：30　場　所 田辺中央体育館より屋外に移動します。（雨天時：第一会議室）
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 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、冷えやむくみを解消します。また、ホルモンバランスや自律神経を整えることを目的とする。
定　員 20人（定員を超えた場合は抽選を行う。）　参加費 600円　申込締切 9月13日（月）

やさしいパワーヨガ（2） 健幸1Pt

日　時 11月19日、26日、12月3日、10日、17日 金曜日 全5回 13：15～14：15　場　所 田辺中央体育館 第一会議室
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 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、心と体をリラックスさせる。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、ストレスを解消して身体のバランスを整えるエクササイズ。
定　員 20人（定員を超えた場合は抽選を行う。）　参加費 3，000円　申込締切 11月11日（木）

リラックスピラティス（2） 健幸1Pt

日　時 11月11日、18日、25日、12月2日、9日 木曜日 全5回 9：10～10：20　場　所 田辺中央体育館 第一会議室
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 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。筋肉量を増やして新陳代謝を上げることを目的とします。
定　員 20人　参加費 3，000円　申込締切 11月3日（水）（祝）

簡単リフレッシュ体操教室 健幸1Pt

日　時 10月19日、26日、11月2日、9日、16日 火曜日 全5回 14：40～15：40　場　所 田辺中央体育館 第一会議室　対　象 市内在住の中高年
内　容 第1回 骨盤を引き締め代謝を促進　第2回 血液の流れを良好にする　第3回 冷え予防
第4回 膝・股関節痛の予防と緩和　第5回 アレルギーに負けない身体づくり(いずれも椅子とマットを使って)
定　員 20人　参加費 3,000円　申込締切 10月11日（月）　備　考 教室終了後はサークルに入って活動を続けることができます。

個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」 健幸1Pt

日　時 9月27日、10月25日、11月29日 月曜日 19：30～21：30　場　所 田辺中央体育館 アリーナ
対　象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
内　容 個人で気軽にソフトバレーボールに参加でき、いつもと違ったメンバーでプレーをすることで応用力が身につき、又ソフトバレーボールを通じて多くの人とのコミュニケーションが図れる場となり、ゲームを中心に行う事で技術力の向上をめざす。
定　員 各先着24人（開催人数に達し次第締め切り）　参加費 1回 500円　申込締切 開催日2日前までに田辺中央体育館へメール又は直接来館し申し込み。

個人参加フットサル「個サル」 健幸1Pt

日　時 10月13日、11月10日、12月8日 水曜日 19：45～21：45　場　所 田辺中央体育館 アリーナ
対　象 市内在住・通勤、通学者で15才以上の人（中学生を除く）
内　容 個人で気軽にフットサルに参加でき、いつもと違ったメンバーでプレーをすることで応用力が身につき、又フットサルを通じて多くの人とのコミュニケーションが図れる場となり、ゲームを中心に行う事で技術力の向上をめざす。
定　員 各先着25人（開催人数に達し次第締め切り）　参加費 1回 1,000円　申込締切 開催日2日前までに田辺中央体育館へメール又は直接来館し申し込み。

講習会・スポーツ教室申し込み方法

申込フォーム… 田辺中央体育館のホームページ（https://kyotanabe-gym.jp）、のスポーツ教室申し込みフォームより、必要項目を入力してください。決定を押した後、確認メールが届きます。確認メールが届かない場合は電話にてお問い合わせください。
来館の場合… ハガキを持参して申込用紙に記入し申し込んでください。

田辺中央体育館ホームページはこちらから

備　考

・定員を超えた場合、抽選を行うことがあります。・受講希望者が少数の場合、教室の開催を中止させていただくことがあります。
・いったん納入された参加費の返金はいたしませんので、あらかじめご了承ください。
・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用してください。

申込・問合わせは、田辺中央体育館 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎62-1501 FAX62-1534 E-MAIL:sec@kyotanabe-gym.jp

健幸1Pt については12面へ