

# 令和4年度スポーツ教室

※ 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。

## 鍼灸師が教える「ボールで整体つぼ体操」 ～血流UP!痛みコリ改善～

午前クラス (1) 9月1日・8日・15日  
(2) 3月2日・9日・16日  
午後クラス (1) 5月12日・19日・26日  
(2) 11月10日・17日・24日  
(3) 1月12日・19日・26日

午前クラス 9:40～10:50 (木曜日)  
午後クラス 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

「腰・足(ひざ痛・坐骨神経痛など)改善つぼ体操」  
「肩(コリ・五十肩・シビレ)改善つぼ体操」  
「体幹内蔵を整えるつぼ体操(便秘・頭痛・冷え・不眠など)」

## 簡単リフレッシュ体操教室

11月1日・8日・15日・22日・29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7日・21日・5月12日・19日  
(2期) 6月2日・16日・7月14日・28日  
(3期) 8月11日・18日・9月1日・15日  
(4期) 10月20日・27日・11月10日・17日  
(5期) 12月1日・8日・1月12日・19日  
(6期) 2月2日・9日・3月2日・16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9日・7月4日・9月5日・11月14日  
1月16日・3月6日(月曜日)  
(2) 6月2日・9日・16日(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

## ナイトヨガ教室

(1)(2)

(1) 5月23日・30日・6月13日・20日・27日  
(2) 11月14日・28日・12月5日・12日・19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

日頃の疲れを取り除く心地よい基本のヨガポーズと頭をリラックスさせてくれるヨガの呼吸法で睡眠導入効果が得られる。

## 個人参加ソフトバレーボール 「個人ソフバ」

4月18日・5月23日・6月20日  
7月4日・8月22日・9月19日  
10月17日・11月14日・12月19日  
1月23日・2月20日・3月13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28日・5月26日・6月23日  
8月25日・9月22日  
11月24日・12月15日・1月26日  
2月16日・3月23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1日・8日・15日・22日・5月6日  
(予備日:5/13・20・27)  
(2) 6月3日・10日・17日・24日・7月1日  
(予備日:7/8・15・22)  
(3) 9月2日・9日・16日・30日・10月7日  
(予備日:10/14・21・28)  
(4) 11月11日・18日・25日・12月2日・9日  
(予備日:12/16・23・1/6)  
(5) 1月20日・27日・2月3日・10日・17日  
(予備日:2/24・3/3・10)

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 7,000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) 11月11日・18日・25日・12月2日・9日  
(2) 3月3日・10日・17日・24日・31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27日・5月25日・6月22日  
7月27日・8月24日・9月28日  
10月26日・11月23日・12月7日  
1月25日・2月22日・3月22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 からだリメイク

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

～中高年のためのゆったりまったり～

(1) 4月4日・11日・18日・25日  
(2) 5月30日・6月6日・20日・27日  
(3) 9月5日・12日・19日・26日  
(4) 11月28日・12月5日・12日・19日  
(ゆったりまったり) 3月6日・13日・20日・27日

10:00～11:30 (月曜日)

(ゆったりまったり) 14:00～15:30 (月曜日)

市内在住・通勤、通学者で20歳以上の女性  
(ゆったりまったり) 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。  
(ゆったりまったり) 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) 5月9日・16日・23日・30日・6月6日  
(予備日:6/13・20・27)  
(2) 10月31日・11月7日・14日・21日・28日  
(予備日:12/5・12・19)

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 7,000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。

## 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。

## 個人参加フットサル 「個サル」

4月13日・5月11日・6月8日  
7月13日・8月10日・9月14日  
10月5日・11月9日・12月14日  
1月11日・2月8日・3月8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12日・19日・26日・6月2日・16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1日・8日・15日・22日・5月6日  
(予備日:5/13・20・27)  
(2) 6月3日・10日・17日・24日・7月1日  
(予備日:7/8・15・22)  
(3) 9月2日・9日・16日・30日・10月7日  
(予備日:10/14・21・28)  
(4) 11月11日・18日・25日・12月2日・9日  
(予備日:12/16・23・1/6)  
(5) 1月20日・27日・2月3日・10日・17日  
(予備日:2/24・3/3・10)

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 7,000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し、スポーツ人口の底上げを図る。(各クラス8人の少人数制)

有料公園施設等指定管理者

田辺中央体育館

Email [sec@kyotanabe-gym.jp](mailto:sec@kyotanabe-gym.jp)

京田辺市田辺丸山1-9  
TEL: 0774-62-1501