

醍醐地域体育館 教室・イベント案内！！

令和の冬！！

醍醐地域体育館は教室・イベントが盛りだくさん！！

- 1月～2月 ★スローエアロビック教室★
- 2月 ★フリースタイルフットボール教室★
- 1月～3月 ★軽運動教室 1月～3月開講クラス★

地下鉄醍醐駅すぐ！スーパーでお買い物ついでに！図書館に行く前に！からだを動かして、ストレスフリーになろう！

【申込方法等詳細は裏面をご覧ください】



お問い合わせは

醍醐地域体育館
パセオダイゴロー西館3階
地下鉄醍醐駅降りてスグ
(醍醐中央図書館の下)
京都市伏見区醍醐高畑町30-1
電話:075-575-2582

伏見北堀公園地域体育館
京都市伏見区深草大亀谷五郎太町23
電話075-601-0700

トレーニングジム
310円(1回)

【フリースタイルフットボール教室】

内容：金子浩之氏によるフリースタイルフットボール教室

日時：2月8日(土) ①10:00～12:00 ・ ②13:30～15:30

(90分教室・30分金子氏への質問タイムや写真撮影会)

場所：醍醐地域体育館 体育室

対象/定員：小学生以上～大人 / ①・②各50名

参加費：大学生(19歳)以上1,000円・高校生700円・

小・中学生500円 ※当日お支払いいただきます。※中高生は学生証・生徒手帳をご持参ください。

持ち物：参加費・室内用のシューズとボール

(※シューズ・ボールの種類は問いませんが屋外で使用したものは厳禁です)

受付開始：1月15日(水)9:00～ (申込先着制。定員になり次第締め切り)

申込方法：お電話(075-575-2582)か体育館窓口にて直接お申込み。

その他：●荒天等による中止は当日朝8:00に決定し、HPに掲示いたします。●当日の教室風景をカメラ等で撮影し体育館HP・SNS等で配信する予定です。また、メディア等の撮影が入る場合がございます。



講師：金子浩之 (HIRO-K)

日本のフリースタイルフットボールプレーヤー。
2014年の日本チャンピオン。
ブラジルで行われた世界大会に出場し、現在は静岡を拠点に移し、スクールやパフォーマンスを中心に活動している。
2017年にはフランスで行われた国際大会「footstyle cup2017」にて見事優勝。世界ランカーを破っての快挙を成し遂げた。

●金子浩之(HIRO-K)公式サイト
<http://hiro-kfreestyle.com/index.php>

●紹介動画

★金子浩之 オフィシャルサイト



★金子浩之 フリースタイル



主催：指定管理者ビバ・アシックスジャパン
テルウェル西日本・日本メックスグループ
代表企業 株式会社ビバ
協力：アシックスジャパン株式会社

スロエアロビック

S L O W A E R O B I C

1月～2月限定！！

内 容: 背骨まわりをほぐして姿勢改善。
脳や体の血流を良くする軽運動。
日 時: 1月6日(月)～2月17日(月) 毎週月曜日 9:30～10:30
※ただし、祝日は休講
場 所: 醍醐地域体育館 体育室
対 象: おおむね50歳以上又は運動初心者の方
参加費: 6,000円(全6回)体験受講1,300円(1回)
持ち物: 室内用の靴
申 込: 12月17日(火)9:00～体育館窓口にて直接お申込み。



主催: 指定管理者ビバ・アシックスジャパン・テルウェル西日本・日本メックスグループ代表企業 株式会社ビバ 協力: 京都府エアロビック連盟 講師: 和所亜希子

醍醐地域体育館 軽運動教室 令和2年の目標！！みんなで【健康】はじめませんか？

地下鉄東西線「醍醐駅」下りてすぐ、パセオダイゴロー西館3階（醍醐中央図書館の下階）

こんな方にもおすすめですよ！

- 運動はじめてで、ついていけないか心配 ⇒初心者でもストレッチやヨガ、ピラティスなど激しい動きが少ないので大丈夫です。
- お仕事等でなかなか運動できない ⇒地下鉄醍醐駅下りてすぐ(2分)なので、仕事帰り道にや買い物ついでにもよれます！！
- 運動不足気味… ⇒多くの種類があるので目的に合わせて運動できます！



★(星)マークがついている教室は、初めての方おすすめ教室です！

教室名	内容	曜日	時間	講師	期間	休講	定員	回数	受講料	教室名	内容	曜日	時間	講師	期間	休講	定員	回数	受講料
アンチエイジングヨガ	アンチエイジングに特化した姿勢改善プログラムヨガです。運動不足を改善し、健康な身体を手に入れましょう!!	日	10:30～11:30	田原	1/5～3/29	3/1	15	12	9,240★	骨盤ストレッチ	姿勢改善や筋肉・関節(特に股関節)の柔軟性を高め、けが予防・きれいな体作りをめざしませんか。	金	14:15～15:15	上田江里子	1/10～3/27	3/20	15	11	8,470
体ほかほかヨガ	動きのあるほぐしで体温を上げて、代謝を高めます。冷え症、冷えからくる腰痛・肩こりの方、お勤めのクラスです。	金	10:30～11:30	大沢	1/10～3/27	3/20	15	11	8,470	ストレッチ&トレーニング	楽しみながらストレッチ&トレーニング!! ウエストを中心にシェイプアップ!! お腹周りが気になる人、腰痛でお悩みの方はぜひご参加ください★	火	11:40～12:40	荒田	1/7～3/31	2/11	15	12	9,240
パワーヨガ	やさしく指導してくれる!! 初心者でも大丈夫!! 通常のヨガに筋力的なトレーニングを取り入れたヨガです。ダイエット効果抜群!!	月	18:30～19:30	上田ゆかり	1/6～3/30	1/13, 2/24	15	11	8,470			木	10:30～11:30	坂井	1/9～3/26	-	15	12	9,240
		月	19:45～20:45		1/6～3/30	1/13, 2/24	15	11	8,470★			金	9:15～10:15	上田ゆかり	1/10～3/27	3/20	15	11	8,470★
やさしいヨーガ	経験豊富なインストラクターが指導してくれるから安心!! 精神統一、呼吸法の取得により筋肉の緊張とリラックス・柔軟性を高め健康を増進するクラスです。	火	10:15～11:15	田原	1/7～3/31	2/11	15	12	9,240★	ハワイアンフラ	やさしいインストラクターが指導!! ハワイアンらしい音楽にのせて、ゆったりとした動きで心身ともに健康になるクラスです。	月	10:30～11:30	岡本	1/6～3/30	1/13, 1/20, 2/24	15	10	7,700
		火	13:15～14:15	相根	1/7～3/31	2/11	15	12	9,240			水	18:15～19:15		1/8～3/25	1/15	15	11	8,470★
腰痛・肩こりほぐしヨガ	体のコリに効果的なポーズ、ほぐしを行い、老廃物や疲労感を取り除きます。体温も上がり、冷え症にも効果的です。	木	9:15～10:15	大沢	1/9～3/26	-	15	12	9,240			水	19:30～20:30		1/8～3/25	1/15	15	11	8,470
ヨガ	楽しい経験豊富なインストラクターが指導!! 呼吸法の習得により、筋肉の緊張とリラックス・柔軟性を高め、健康を増進するクラスです。	木	18:30～19:30	榎本	1/9～3/26	-	15	12	9,240★	ピラティス	お腹周辺の筋肉を深層まで使うことにより、コア(体幹)の強化と柔軟性を高め、姿勢を改善し若々しい体を作るクラスです。	月	9:15～10:15	井上	1/6～3/30	1/13, 2/24	15	11	8,470★
		木	19:45～20:45		1/9～3/26	-	15	12	9,240			火	18:30～19:30	和田野	1/7～3/31	2/11	15	12	9,240★
骨盤リンパヨガ教室	ヨガとエクササイズを組み合わせることでリンパの流れを促進させ、運動不足解消と健康な身体を作るレッスンです。	金	11:45～12:45	上田江里子	1/10～3/27	3/20	15	11	8,470	火	19:45～20:45	1/7～3/31	2/11		15	12	9,240		
		金	13:00～14:00		1/10～3/27	3/20	15	11	8,470	水	11:45～12:45	平岡	1/8～3/25	-	15	12	9,240		
ヨガストレッチ	様々なポーズや呼吸法により、筋肉強化や脳トレ、肩こりや姿勢、骨盤の歪みなど身体と心のバランスを整えて、いきいきとした健康生活を送りましょう!	土	17:00～18:00	荒田	1/4～3/28	2/29, 3/7	15	11	8,470★	木	13:15～14:15	今井	1/9～3/26	-	15	12	9,240		

※現在先着順による受付です。定員になり次第、受付終了となりますので、ご了承ください。
※まずはお電話にて申し込み状況をご確認ください。

お問合せ: 醍醐地域体育館事務所 ☎075-575-2582