

10・11・12月 スタジオ教室案内

京都市健康増進センター ヘルスパシア21

日	時間	教室名	定員	10~12月の休講日など
火	10:00~11:00	★ボディコンディショニング	25	なし
	11:10~12:10	★いきいき筋トレ	25	—
	11:30~12:00	おためしエアロ	20	なし
	13:00~14:40	★社交ダンス 初級	20	—
	14:10~15:10	★やさしいヨーガ	25	なし
	14:50~16:30	★社交ダンス 中級	20	—
	17:30~18:30	小中学生ストリートダンス	25	11/29
	18:35~19:35	(フリースタイルジャズ)	25	なし
	18:40~19:30	★ピラティス	18	なし
	19:40~20:30	元気の出るエアロ	25	なし
19:35~20:35	(ロッキングダンス)	25	なし	
水	10:00~11:00	★いきいきマシン筋トレ	14	—
	10:20~11:10	★チェアエクササイズ	25	11/23、12/28
	11:10~12:10	★いきいき筋トレ	25	—
	12:10~12:30	★ストレッチ	25	11/23、12/28
	13:00~14:00	★ゆったりエクササイズ	17	11/23、12/28
	14:10~15:30	★フラダンス 初級	25	—
	18:35~19:20	コンビネーションステップ	20	11/23、12/28
	19:00~20:00	ボクササイズ	20	11/23、12/28
19:30~20:30	★歪みメンテナンス	24	11/23、12/28	
木	9:50~10:50	★歪みメンテナンス	24	11/3、12/29
	10:10~12:10	★健康カラオケ教室	30	—
	11:00~12:00	★3B 健康体操	20	11/3、12/29
	11:10~12:10	★いきいきマシン筋トレ	14	—
	12:15~13:00	★ルーシーダットン	20	11/3、12/29
	13:50~15:50	★健康カラオケ教室	30	—
	18:20~19:20	(ファンキービートトレーニング)	20	11/3、12/29
19:30~20:30	★スローフローヨガ	20	11/3、12/29	
金	10:00~11:00	★いきいき筋トレ	25	—
	11:00~12:00	コリオシェイプ	25	12/23、12/30
	11:10~12:10	★いきいき筋トレ	25	—
	13:50~15:50	★健康カラオケ教室	30	—
	14:10~15:40	★太極拳 簡化 24 式	25	12/23、12/30
	17:30~18:30	小中学生ストリートダンス	20	12/23、12/30
	18:35~19:35	(ヒップホップベーシック)	35	12/23、12/30
	19:35~20:35	(70's Disco ダンス)	35	12/23、12/30
土	9:50~10:50	ZUMBA ズンバ	20	12/31
	11:00~12:00	★パワーヨガ	20	12/31
	11:10~12:10	★いきいきマシン筋トレ	14	—
	12:20~13:20	★フラダンス入門(10/8~12/10)	20	—
	13:30~14:30	★フラダンス(10/8~12/10)	20	—
15:30~16:30	楽しむエアロ&筋コン	25	12/31	
日	10:00~11:00	オリジナルレッスン	20~25	なし
	10:30~12:00	少林寺流拳法	20	なし
	11:10~12:10	★三調気功	20	10/16、11/20

2011年10月1日~


対象年齢:15歳~69歳

★印は70歳以上の方も、()は小中学生の方も受講いただけます

※印の教室は別紙チラシをご覧ください

教室を受講される皆様へ

- ・15歳以上で健康上問題のない方、妊娠されていない方を対象としています(一部制限あり)
- ・諸事情により講師および日程を変更する場合があります(館内に掲示します) ・お電話での申し込みはできません
- ・スポーツ教室受講カードの有効期限は、それぞれご購入日より2ヶ月(4回カード)、3ヶ月(8回カード)です。払い戻しや返金は出来ません
- ・教室受講証およびスポーツ教室受講カードはご本人以外使用できません

京都駅方面、西大路駅方面へ シャトルバスが無料で送迎中  (日曜・月曜・祝祭日は除く)

(財)京都市健康づくり協会

ヘルスパシア21

京都市健康増進センター

Tel 0120-21-3356 <http://healthpia21.net/>

当日先着順の教室 教室開始時刻をすぎでの入場(受付)は出来ません			
●対象年齢:15~69歳 ★印は70歳以上の方も受講可 ()は小中学生も受講可 ●15歳以上の方は教室前後にトレーニングルームが利用できますので室内靴をご用意ください ●受講料:・お得な4回券(5,000円)、8回券(9,500円)も販売中 ※少林寺流拳法は別金額となります			
曜日	教室名	内容	受講料
火	★ ボディコンディショニング 10:00~11:00	骨盤の歪みをリセットし全身の機能やバランスを整えます。 肩こり・腰痛の解消、シェイプアップしたい方にもオススメ	1回1,300円
	おためしエアロ 11:30~12:00	エアロビクスの入門クラス	施設利用料のみ
	★ やさしいヨガ 14:10~15:10 (フリースタイルジャズ) 18:35~19:35	やさしい体位と呼吸法で心身を見つめるベーシックヨガ 身体のラインをカッコよく見せる動き。基本・ターン・振り付けまで	1回1,300円
	★ ピラティス 18:40~19:30	コア(体幹)や骨盤底筋群を引き締め美しい姿勢に整えていきます	
	元気の出るエアロ 19:40~20:30 (ロッキングダンス) 19:35~20:35	レベルを問わず楽しめて、スッキリ元気になるエアロクラス 70年代に流行のダンスの大御所	
	★ チェアエクササイズ 10:20~11:10	椅子に座ってリズム体操や筋トレ、ストレッチ。膝が不安な方もOK	
	★ ストレッチ 12:10~12:30	ゆっくり時間をかけて、カラダをほぐしてリラックス	
水	★ ゆったりエクササイズ 13:00~14:00	揉んで伸ばして動かして。どなたでも無理なくできる健康運動	施設利用料のみ
	コンビネーションステップ 18:35~19:20	踏み台をつかったエアロ系エクササイズ。しっかり汗をかけます	
	ボクササイズ 19:00~20:00	ミット打ちのコンビネーションで気分爽快。ウエストを引き締めます	
	★ 歪みメンテナンス 19:30~20:30	ストレッチや足ふみマッサージで筋肉をほぐし歪みを調整します	
	★ 歪みメンテナンス 9:50~10:50	自彊術(じきょうじゆつ)も取り入れて全身の血行を良くします	
	木	★ 3B健康体操 11:00~12:00	
★ ルーシーダットン 12:15~13:00 (ファンキービート トレーニング)		ゆったりカラダを動かすタイ式ヨガで血液やリンパの流れを促進 色々なジャンルの基礎リズムを練習する大人に人気のクラス。 入門クラスとしても、経験者の復習クラスとしてもオススメ	
★ スローフローヨガ 19:30~20:30		呼吸と動きと運動させる、ゆっくり流れるようなポーズが特徴。 初めてでも気持ちよく動けます	



当日先着順の教室 教室開始時刻をすぎでの入場(受付)は出来ません			
●対象年齢:15歳~69歳 ★印は70歳以上の方も受講可 ()は小中学生も受講可 ●※少林寺流拳法は15歳以上1回1,500円、小学生~14歳1,300円、親子1,800円			
曜日	教室名	内容	受講料
金	コリオシェイプ 11:00~12:00	単純な動きから徐々にコリオ(振付け)を発展させる初中級エアロ	1回1,300円
	★ 太極拳 簡化24式 14:10~15:40	太極拳の基本となる24の動きをじっくり練習する入門クラス	
	(ヒップホップベーシック) 18:35~19:35 (70's Disco ダンス) 19:35~20:35	大人から子どもまで幅広く人気のストリートダンスの基本クラス 月毎にジャンルを変えて70年代に流行ったダンスを踊ります	
	ZUMBA(ズンバ) 9:50~10:50	ラテン系の音楽に合わせたダンス&フィットネスエクササイズ。 特にウエスト周りのコア(体幹)の筋肉に働かせます	
土	★ パワーヨガ 11:00~12:00	ダイナミックな動きで運動量の多いフィットネスヨガ	1回1,300円
	楽しむエアロ&筋コン 15:30~16:30	足腰に負担の少ない初中級レベルのローインパクトエアロ	
日	オリジナルレッスン 10:00~11:00 (毎週内容が変わります)	第1週「楽しむエアロ&ストレッチ」 第2週「アンチエイジングエアロ」 第3・5週「エンジョイエアロ」 第4週 ★「ボディコンディショニング」	※
	不動禅 少林寺流拳法 10:30~12:00	受け、突き、蹴り、型を楽しく厳しく稽古。親子なら3歳から受講可	
	★ 三調気功 11:10~12:10	ゆるむ、感じる、自然に動く。調身・調心・調息の気功セラピー	

月謝制の教室(前月15日から受付開始) ※詳細は別紙チラシ(ストリートダンス除く)をご覧ください			
曜日	教室名	実施内容	受講料
火	★ 社交ダンス	ワルツ、タンゴ、ルンバなど月ごとに種目を変えて練習します 初級13:00~、中級14:50~ (各100分)	月4回4,000円
水	★ フラダンス(初級)	女性限定のしなやかで優美なハワイアンフラ 14:10~15:30	月4回4,000円
土 10~12月	★ フラダンス	入門クラス)12:20~13:20 経験者クラス)13:30~14:30	10回10,000円
火・水・金	★ いきいき筋トレ	脚や体幹部の筋肉を強くして、転倒予防、健康増進を目指します (火)(水)11:10~ (金)10:00~、11:10~ (各60分)	月4回2,400円
水・木・土	★ いきいき マシン筋トレ	操作の簡単な油圧マシンなどを使って全身を鍛えます (水)10:00~、(木)(土)11:10~ (各60分)	月4回3,200円
火・金	ストリートダンス	小中学生対象のストリートダンスの入門基礎クラスと中上級クラス 入門(火)17:30~ 中級(金)17:30~ (各60分)	月4回5,000円
木・金	★ 健康カラオケ教室	最新の演歌を通信カラオケで練習。腹式の発声で体も元気に (木)10:10~、13:50~ (金)13:50~ (各120分)	月2回2,500円

◆水泳教室・忘水術を受講される皆様へ

申込方法

- ◆申込書をご記入のうえ、受講料を添えて、直接フロントへお申し込みください。
(お電話でのお申し込みは、できません。)
- ◆代理の方のお申し込みは、ご本人を含めて3名分まで可能です。
- ◆受講料をお支払いいただいた方から、先着順で受講していただけます。
- ◆お申し込み後の取消は、キャンセル料をいただきます。

受講日の1週間前までの取消し	受講料の50%がキャンセル料
受講日の1週間前を過ぎてからの取消し	受講料の全額がキャンセル料

- ◆水泳教室のお申し込みは、9月15日から受け付けます。受講料は、10月からの1クール(3ヶ月)を一括でお支払いいただくことができます。
- ◆忘水術教室のお申し込みは、毎月前月の15日から受け付けます。(15日休館日の場合は16日)

振替制度

- ◆水泳教室は月2回(1クール中に6回)お支払い済の月に限り、現在受講の級又はそれより下の級に、受講日を振替することができます。(ただし、中級は受講済のクラスに限りです。)なお、1クール中に振替ができなかった場合は、プール無料券(1ヶ月2枚まで)をお渡ししますので、翌月中にお申し出ください。
- ◆忘水術教室は振替制度はございません。欠席した場合は、1ヶ月教室中に2枚までプール無料券をお渡ししますので、翌月中にお申し出ください。

体験教室

- ◆1ヶ月に1回、各クラスでの体験が可能です。

詳しくは、スタッフにお尋ねください。

- 近鉄「東寺駅」下車 徒歩8分
- 市バス「東寺南門前」九条大宮停留所下車 徒歩3分
- 駐車場完備(30分100円、3時間以降30分200円)
〈休館日〉月曜日(7・8月は無休)
6月第4火曜日～木曜日
年末年始
〈住所〉京都市南区西九条南田町1-2

無料送迎バス運行中
(日・月・祝除く)
京都駅・西大路方面



tel 0120-21-3356 <http://healthpia21.net/>

ヘルスピア21

プールプログラム

&

水泳教室

〈10・11・12月〉

曜日	時間	教室名
火曜日	11:20 ~ 12:00	★ ヌードル体操
	12:10 ~ 13:20	初めて水泳クロール25m
	13:30 ~ 14:40	クロール50m・背泳
水曜日	10:00 ~ 11:10	平泳ぎ
	11:20 ~ 11:50	★ ショートプログラム
	12:40 ~ 13:50	ゆっくり4泳法
	14:00 ~ 15:10	しっかり4泳法
木曜日	19:20 ~ 20:30	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
	10:00 ~ 11:10	初めて水泳クロール25m
	11:20 ~ 12:00	★ 楽しい水中たいそう
	12:10 ~ 13:20	クロール50m・背泳
	13:30 ~ 14:40	バタフライ
金曜日	19:20 ~ 20:30	4泳法
	10:10 ~ 10:50	★ ヌードル体操
	11:00 ~ 11:45	★ アクアピクス
	12:15 ~ 13:00	★ 忘水術
	13:10 ~ 14:20	しっかり4泳法
土曜日	19:20 ~ 20:30	水慣れ～クロール
	10:20 ~ 10:50	★ 週替りショートプログラム
日曜日	10:00 ~ 11:00	※ エンジョイスイム

- ◆ 受講資格は健康上問題のない15歳から69歳までの方となります。
(69歳までの受講継続者に限り、74歳まで受講していただけます。(年間1,500円保険加入))
※エンジョイスイムは70歳以上の方は受講できません。
- ★印は70歳以上の方も受講していただけます。妊娠されている方は受講できません。
- ◆ 教室前後の時間はプールが利用できます。
- ◆ スイミングキャップが必要です。
- ◆ 諸事情により日程、講師を変更する場合があります。

プールプログラム < 10・11・12月スケジュール >

講座名	曜日・時間	10, 11, 12月休講日	定員	内 容	受講料
ヌードル体操 (40分)	火 11:20～	12/27	30名	水中でヌードル(浮き輪)を使って体操をしたりカラダを浮かせてリラックスしたりします。	1回 400円
	金 10:10～	12/30	30名		+ 施設利用料
ショートプログラム (30分)	水 11:20～	12/28	35名	ウォーキングを中心としたクラスです。アクアミット(各自持参)を着用し、強度をあげての参加もできます。	1回 200円 + 施設利用料
楽しい水中たいそう (40分)	木 11:20～	12/29	35名	足腰へ負担をかけずに水中ウォーキングとリズム体操でカラダを動かします。	1回 400円 + 施設利用料
アクアピクス (45分)	金 11:00～	12/30	35名	浮力でヒザや腰への負担を軽減しながら、水の抵抗を利用して全身の運動を行います。	1回 1,300円～ 8回 9,500円
週替わりショートプログラム (30分)	土 10:20～	12/31	35名	第1・3・5週目にヌードル体操 第2・4週目に水中ウォーキングを行います。	1回 200円 + 施設利用料

講座名	曜日・時間	10月教室	11月教室	12月教室	定員	内 容	受講料
忘 水 術 (45分)	金 12:15～	10/7.14.21.28	11/4.11.18.25	12/2.9.16.23	22名	水に浮いてバランスをとりながら全身運動をしたり、リラックスしたりします。	4,000円/月4回
※ エンジョイスイム (60分)	各月 1回 (日) 10:00～	10/23 (申込10/1～10/20)	11/20 (申込11/1～11/17)	12/18 (申込12/1～12/15)	10名	4泳法25m泳げる方が対象となります。カッコよく4泳法をマスターすることを目標します。各日程とも申込期間内に4名に満たない場合は開講しません。	1回 400円 + 施設利用料

プールプログラムを受講される皆様へ

- ◆受講資格は15歳以上の方です。※エンジョイスイムは15歳から69歳までとなります。
- ◆スポーツ教室受講カード(アクアピクス)の有効期限は、それぞれご購入日より2ヶ月(4回カード)、3ヶ月(8回カード)です。
- ◆教室受講証およびスポーツ教室受講カードはご本人以外使用できません。 ◆お電話での申込はできません。



水泳教室 < 10・11・12月スケジュール >

講座名	曜日・時間	10月教室	11月教室	12月教室	定員	内 容	受講料	
初級	初めて水泳クロール25m	火 12:10～	10/4.11.18.25	11/1.8.15.22	11/29.12/6.13.20	15名	水泳教室の最初のステップです。水慣れからクロールの息継ぎを行い25m泳ぐことが目標です。	6,400円/月4回
		木 10:00～	10/6.13.20.27	11/3.10.17.24	12/1.8.15.22	15名		
	クロール50m・背泳	火 13:30～	10/4.11.18.25	11/1.8.15.22	11/29.12/6.13.20	15名	クロールを上達させ50mを泳ぐことが目標です。新たに背泳ぎを学びます。	
		木 12:10～	10/6.13.20.27	11/3.10.17.24	12/1.8.15.22	15名		
水慣れ～クロール	金 19:20～	10/7.14.21.28	11/4.11.18.25	12/2.9.16	15名	水慣れから、クロールの息継ぎを行い、50m泳ぐことが目標です。	6,400円/月4回 (12月4,800円/月3回)	
中級	平 泳 ぎ	水 10:00～	10/5.12.19.26	11/2.9.16.23	11/30.12/7.14.21	15名	クロールと背泳ぎの基礎を習得された方が、平泳ぎを学ぶクラスです。	6,400円/月4回
	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	水 19:20～	10/5.12.19.26	11/2.9.16.30	12/7.14.21	15名	クロールの基礎を習得された方が、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを学ぶクラスです。	6,400円/月4回 (12月4,800円/月3回)
	バ タ フ ラ イ	木 13:30～	10/6.13.20.27	11/3.10.17.24	12/1.8.15.22	15名	クロールと背泳ぎの基礎を習得された方が、バタフライを学ぶクラスです。	6,400円/月4回
上級	ゆ っ く り 4 泳 法	水 12:40～	10/5.12.19.26	11/2.9.16.23	11/30.12/7.14.21	15名	4泳法の基礎を習得された方がさらにレベルアップするためのクラスです。1回の教室で1,000m前後泳ぎます。	6,400円/月4回
	し っ か り 4 泳 法	水 14:00～	10/5.12.19.26	11/2.9.16.23	11/30.12/7.14.21	24名	4泳法を中心としたトレーニングスイムのコースです。1回の教室で1,500m前後泳ぎます。	
		金 13:10～	10/7.14.21.28	11/4.11.18.25	12/2.9.16.23	24名		
4 泳 法	木 19:20～	10/6.13.20.27	11/10.17.24	12/1.8.15.22	20名	4泳法を中心としたトレーニングスイムのコースです。1回の教室で1,200m～1,500m前後泳ぎます。	6,400円/月4回 (11月4,800円/月3回)	

(各教室70分間)

水泳教室を受講される皆様へ

◎スイミングキャップとゴーグルが必要です。その他詳しくは、裏面をご覧ください。