

子ども向け 各種運動教室のご案内



子ども水泳教室

回数 **12回** 参加費 **10,800円**

プールが初めてのお子さまから上級者までお子さまの成長に合わせた指導を行います。

キンダー			児 童			上 級		
水慣れ〜クロール (25m) の習得			クロールの基礎(キック・呼吸練習)〜背泳ぎの習得			4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得〜4泳法のタイムアップ		
対 象 満3歳〜6歳			対 象 年長〜小学生			対 象 小学生〜中学生		
級 ひよこ級〜12級			級 16級〜8級 定員 各曜日45名			級 12級〜ベストスイマー(タイム級)		
時間 15:50〜16:50			時間 17:00〜18:00			時間 18:10〜19:10 定員 各曜日45名		
定員 各曜日32名								

教室名	曜日	4月				5月				6月				7月	
子ども水泳	火	7	14	21	28	12	19	26	2	16	23	30	7	-	
	水	1	8	15	22	13	20	27	3	17	24	-	1	8	
	木	2	9	16	23	14	21	28	4	18	25	-	2	9	
	金	3	10	17	24	15	22	29	5	19	26	-	3	10	

●・・・進級テスト日

※次の教室開始は9月からです。



ジュニアトライアスロン

対象 25m以上泳げる小学生〜中学生
定員 13名

回数 **12回** 参加費 **12,000円**

スイム・バイク・ランを続けて行う競技がトライアスロンです。この3つの動きを全て練習し持久力・精神力・運動能力を養います。

教室名	曜日	時間	4月				5月				6月			
ジュニアトライアスロン	土	8:30〜10:00	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27

※次の教室開始は7月からです。



子どもテニス教室

水 対象 小学生
土① 対象 小学1年〜5年生
土② 対象 小学6年生〜中学生

定員 各曜日 20名

回数 水 9回
土 11回

参加費 水 8,100円
土 9,900円

テニスの基本的な指導を中心に技術を習得していきます。

予備日(悪天候中止日の振替練習日)

教室名	曜日	時間	4月				5月				6月				7月
子どもテニス	水	17:20〜18:40	1	8	15	22	13	20	27	-	3	17	-	24	1 8
	土①	9:00〜10:20	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4 11
	土②	10:30〜11:50	4	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	27	4 11

※次の教室開始は9月からです。



子ども体操教室

定員 3歳〜 35名
各曜日 小学生 50名

回数 水 10回
金 12回

参加費 水 9,000円
金 10,800円

楽しみながら運動感覚を養い、基礎運動能力を身につける教室です。主に鉄棒・マット運動・跳び箱の練習を行います。

教室名	対象	曜日	時間	4月				5月				6月			
子ども体操	3歳〜年長	水	15:45〜16:35	1	8	15	22	13	20	27	-	3	17	24	-
	小学生		16:40〜17:40	1	8	15	22	13	20	27	-	3	17	24	-
	3歳〜年長	金	15:45〜16:35	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
	小学生		16:40〜17:40	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26

※次の教室開始は7月からです。

京都ハンナリーズバスケットボールスクール

定員 [火] 各30名
[金] 各30名

回数 火 7回
金 8回

参加費 火 14,000円
金 16,000円

登録料 ※新規者のみ **4,800円**

バスケットボールの技術を身につけるだけでなく、運動能力や知的能力開発・コミュニケーション能力を指導しながら社会に必要な力を育てます。



教室名	対象	曜日	時間	4月				5月			
キッズ	小学1年〜3年生	火	18:00〜19:20	7	14	21	28	12	19	26	-
ジュニア	小学4年〜6年生		19:30〜20:50	7	14	21	28	12	19	26	-
ジュニア	小学4年〜6年生	金	18:00〜19:20	3	10	17	24	8	15	22	29
ジュニアH	中学1年〜中学3年生		19:30〜20:50	3	10	17	24	8	15	22	29

※次の教室開始は6月からです。

新規生徒募集!

京都府立

伏見港公園

2026年4月〜

大人

子ども

運動教室

始めよう!

春から運動を

新規開講
大人教室 健康マージャン
子ども教室 京都ハンナリーズチアスクール
1日体験
詳細については裏面をチェック!

抽選申込用二次元コード



この二次元コードは3月2日〜ご利用いただけます。二次元コードを読み取り、hacomono「入会する」から手頭に従い登録をすすめてください。

各教室手続期間

新規抽選申込 **3/2[月]▶▶▶14[土]**

当選の場合 参加費お支払い **3/16[月]▶▶▶22[日]** ※3/31(火)は休館日

【QRコードでお申込みの方】
3月2日(月)〜14日(土)の期間に上記二次元コードより抽選のお申込みをお願いします。

抽選実施
【当選された方のみ】
3月15日(日)にメールで通知が届きます。

【窓口でお申込みの方】
3月2日(月)〜14日(土)の期間に伏見港公園窓口で抽選のお申込みをお願いします。

抽選実施
【落選された方のみ】
3月15日(日)にお電話にてご連絡いたします。

参加費お支払い(申込完了)
3月16日(月)〜22日(日)の期間に伏見港公園窓口で、参加申込用紙の記入と参加費の支払いをお願いいたします。
※申込完了後のキャンセル返金はいたしかねますので予めご了承ください。

施設ホームページは
こちらから



京都府立 伏見港公園

指定管理者: 伏見港スポーツパークパートナーズ (代表企業: コナミスポーツ株式会社)

京都市伏見区葎島金井戸町 【営業時間】 8:50〜22:00

TEL: **075-611-7081**

詳しくはホームページへ 伏見港公園

検索

電車	
京阪「中書島駅」南改札口	徒歩3分
市バス	
「京阪中書島・伏見港公園」	徒歩2分
駐車場 200台	
最初の1時間300円 以降1時間毎100円	
駐車料金は変更になる場合がございます。	



大人向け 各種運動教室のご案内

対象 16歳(高校生)～

 初めての方大歓迎のクラス

水泳教室

水泳が初めての方も泳ぎに自信がある方も自分のペースで楽しめる教室を多数ご用意しております。
泳ぎに自信がなくてもアクアビクス等で水中運動をお楽しみいただけます。ぜひご家族、ご友人とご参加ください。

月曜 大人水泳中級

4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

月曜 アクアビクス

音楽に合わせて水の特性を活かし水中運動を行うクラスです。

時間 12:35～13:20

定員 30名

回数 13回

参加費 11,700円

火曜 大人水泳中級

4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

火曜 大人水泳上級

4泳法のスピードアップを目標とするクラスです。ターン(クイックターン)等も練習します。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

火曜 水中リズムウォーク

水中運動を通して様々な機能向上をめざします。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

時間 12:35～13:20

定員 30名

回数 13回

参加費 11,700円

火曜 シニア水泳初級

65歳以上の方対象、4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 13:30～14:30

定員 20名

回数 13回

参加費 11,700円

水曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

水曜 大人水泳上級

4泳法のスピードアップを目標とするクラスです。ターン(クイックターン)等も練習します。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

木曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 はじめて水泳

水泳がはじめての方対象、顔付け～キック動作を習得します。

時間 9:45～10:45

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 大人水泳初級

4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 大人水泳中級

4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 11:00～12:00

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 シニア水泳初級

65歳以上の方対象、4泳法で25m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 12:30～13:30

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円

金曜 シニア水泳中級

65歳以上の方対象、4泳法で50m完泳を目標に練習するクラスです。

時間 12:30～13:30

定員 10名

回数 13回

参加費 11,700円



■4月～のスケジュール ※次の教室開始は9月からです。

曜日	4月				5月				6月				7月		
月	6	13	20	27	11	18	25	-	1	15	22	29	6	13	-
火	7	14	21	28	12	19	26	-	2	16	23	30	7	14	-
水	1	8	15	22	13	20	27	-	3	17	24	-	1	8	15
木	2	9	16	23	7	14	21	28	4	18	25	-	2	9	-
金	3	10	17	24	8	15	22	29	5	19	26	-	3	10	-

新規開講

1日体験

特別体験価格 1,000円/回

●電話予約受付開始 4/1[水]10:00～

文化教室導入!
健康マージャン

ルールを知らなくても大丈夫!牌の名前、積み方、点数棒の扱い方など、麻雀の基本ルールを覚え、初歩的な役の種類を覚えていきます。

体験日 4/9・16・23(木)

時間 13:30～15:00

対象 18歳～ 定員 12名

京都ハンナリーズチアスクール

リズム感を養い、音楽に合わせて踊る楽しさや、仲間とダンスを踊る喜びが味わえます。また、集中心力、仲間との協調性や挨拶、礼儀を養って社会貢献人間力を伸ばします。

体験日 4/14・21・28(火)

時間 17:45～18:45

対象 小学2年～小学6年生 定員 15名

体験日 4/14・21・28(火)

時間 19:00～20:30

対象 中学1年～高校3年生 定員 15名

※各教室には定員がございます。定員になり次第締め切りとさせていただきます。事前にお電話にてご確認ください。※表示価格は全て税込価格となります。

体育館教室

水曜 さわやか健康体操

美しいボディライン作りを目指す教室です。ストレッチで身体を温め、全身のケアと筋力トレーニングを行います。

時間 13:45～15:15

定員 20名 回数 10回

参加費 9,000円



木曜 ハワイアンフラ

基本ステップを習得しながら音楽に合わせてハワイアンフラを踊ります。

時間 9:45～10:55

定員 20名 回数 11回

参加費 9,900円



木曜 レズミズピラティス

現代的アレンジを加えた新しいプログラムです。初めての方も安心してご参加いただけます。

時間 11:15～12:00

定員 10名 回数 11回

参加費 9,900円



木曜 卓球教室(初級・中級)

球に合わせて体を動かすことにより脳や神経が刺激され脳の活性が期待できます。

時間 (初)13:30～15:00 (中)15:15～16:45

定員 各10名 回数 12回

参加費 10,800円



木曜 ロコモフィット・ロコモコア

ロコモを予防するために筋力バランス能力を高め、筋力の低下を抑える運動を行うシニア向けのエクササイズです。

時間 14:00～15:00

定員 20名 回数 12回

参加費 10,800円



木曜 太極拳

ゆっくりとした穏やかな動きと呼吸をコントロールしながら行います。

時間 15:15～16:15

定員 20名 回数 12回

参加費 10,800円



金曜 コアクロス

体幹部分を集中的に鍛え、体の機能を高めるエクササイズです。チューブなどの器具を使いながら運動をします。

時間 10:00～10:30

定員 10名 回数 12回

参加費 6,000円



金曜 ボディコンバット

音楽に合わせておこなう格闘技エクササイズです。

時間 10:45～11:45

定員 10名 回数 12回

参加費 10,800円



金曜 ヨガ

1日を快適に過ごせるように身体を心地良くいところへ導きます。

時間 12:15～13:30

定員 20名 回数 12回

参加費 10,800円



金曜 ヨガストレッチ

ヨガのポーズを通してストレッチをかけていき、機能的で快適なカラダを目指します。

時間 13:40～14:55

定員 20名 回数 12回

参加費 10,800円



■4月～のスケジュール ※次の教室開始は7月からです。(ボディコンバット、コアクロスは9月からです)

教室名	曜日	4月				5月				6月			
さわやか健康体操	水	1	8	15	22	13	20	27	-	3	17	24	-
ハワイアンフラ	木	2	9	16	23	7	14	21	28	4	18	25	-
レズミズピラティス	木	2	9	16	23	7	14	21	-	4	11	18	25
卓球 初級	木	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
卓球 中級	木	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
ロコモフィット・ロコモコア	木	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
太極拳	木	2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25
コアクロス	金	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
ボディコンバット	金	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
ヨガ	金	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26
ヨガストレッチ	金	3	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26

テニス教室

「テニスをしたことがない」「体力に自信がない」という方でも安心してご参加いただけるテニス教室です。

大人テニス①

時間 9:00～10:30

定員 月/20名 水/30名

大人テニス②

時間 10:40～12:10

定員 月/30名 水/30名

大人テニス③

時間 13:00～14:30

定員 月/30名 水/10名

大人テニス④

時間 19:00～20:40

定員 火/10名 水・木/20名



■4月～のスケジュール ※大人テニス①～③:次の教室開始は9月からです。※大人テニス④:次の教室開始は7月からです。

教室名	曜日	回数	参加費	4月				5月				6月				7月	
大人テニス①	月	10	9,000円	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	-
大人テニス②	月	10	9,000円	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	-
大人テニス③	月	10	9,000円	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29	6	-
大人テニス①	水	9	8,100円	1	8	15	22	13	20	27	3	17	-	24	-	1	8
大人テニス②	水	9	8,100円	1	8	15	22	13	20	27	3	17	-	24	-	1	8
大人テニス③	水	9	8,100円	1	8	15	22	13	20	27	3	17	-	24	-	1	8
大人テニス④	火	9	10,800円	7	14	21	28	12	19	26	2	16	-	23	30	-	-
大人テニス④	水	8	9,600円	1	8	15	22	13	20	27	3	-	-	17	24	-	-
大人テニス④	木	9	10,800円	2	9	16	23	14	21	28	4	11	-	18	25	-	-