

向日市健康増進センターで身体と心をリフレッシュ!


向日市健康増進センターでは、身体のバランスを整え、機能を回復させるプログラムから音楽に合わせて踊るダンスプログラムなど年齢や目的に合わせて身体を動かすことができます。初めての方や男性も大歓迎!どなたでもお気軽にご参加いただけます。向日市健康増進センターのスタジオプログラムに参加しませんか!

月曜日 3月3・10・17・24・31日/4月もあります

フラダンス 10:30~11:30

大人クラス 1回1,000円
当日10:00~受付

分かりやすく楽しいレッスンを心掛けています。楽しく踊って心も体も健康になりましょう




水曜日 3月5・12・19・26日/4月もあります

ポルドブラ 13:00~14:00
ダンスオリジナル 14:15~15:15

大人クラス 1回1,000円
ポルドブラ当日 9:30~受付
ダンス当日 13:45~受付

バレエのエlegantな動きのポルドブラと、いろんなジャンルのダンスを踊るクラス




金曜日 3月7・14・21・28日/4月もあります

ジャイロキネシス 14:00~15:30

大人クラス 1回1,500円
当日13:30~受付

頭から足までマッサージをした後にイスに座って骨盤、背骨を動かします。ヨガとピラティスの要素を取り入れ身体作りをします。




月曜日 3月3・10・17・24・31日/4月もあります

ピラティス 13:30~14:30

大人クラス 1回1,000円
当日13:00~受付

体を引き締め美姿勢になる効果があります。細長いストレッチポールをつかいます




水曜日 3月5・12・19・26日/4月もあります

かんたんバレエ(大人) 10:30~11:45
★子どもはじめてバレエ 16:30~17:30

大人クラス 1回1,000円
子ども月謝クラス 4回4,000円
大人バレエ当日 10:00~受付
子どもクラス 前月1日~受付

柔軟性や正しい姿勢を作ります。つま先立ちなどにより体幹を鍛え感性や情緒を育てます




金曜日 4月4・11・18・25日/4月からの新教室!

小学生運動教室(小学生) 16:30~17:30

子ども月謝クラス 4回4,000円
3月18日10時~電話受付

マット・鉄棒・跳箱などの技術アップと、体を動かす楽しさを学びます。




火曜日 3月4・11・18・25日/4月もあります

朝ストレッチヨガ 10:00~11:00

大人クラス 1回1,000円
当日9:30~受付

定期的に続けることで、心と身体が健やかに健康へと導かれます




水曜日 3月5・12・19・26日/4月もあります

★キッズダンス(小学生) 入門クラス16:30~17:15(年長から可)
初中級クラス 17:20~18:20

子ども月謝クラス 月4回
入門4,000円
初中級5,000円
前月1日~受付

楽しさを伝えるために基礎から指導します。初めての方も安心してください



金曜日 3月7・14・21・28日/4月もあります

エアロ&ストレッチ 19:00~20:00

大人クラス 1回1,000円
当日18:30~受付


基本動作を中心に弾む動作も取り入れエアロビクスの楽しさを味わっていただきます。後半は柔軟性向上を目的としたストレッチを行います。

火曜日 3月4・11・18・25日/4月もあります

夜ストレッチヨガ 19:00~20:00

大人クラス 1回1,000円
当日18:30~受付

初心者から無理なく心地よく自身の状態に合わせて動くヨガレッスンです




水曜日 3月5・12・19・26日/4月もあります

ベリーダンスエクササイズ 19:00~20:00

大人クラス 1回1,000円
当日18:30~受付

お腹、骨盤をリズムに乗って動かすエクササイズです。しなやかに踊りましょう




土曜日 3月1・8・15・22・29日/4月もあります

2歳からの運動ヨガ教室 10:00~11:00(年長まで/親子で)
ヨガ 15:00~16:00

大人クラス 1回1,000円
2歳ヨガ当日 9:30~受付
ヨガ当日 14:30~受付

身体を動かす心も伸びのびが軽やかになります。赤ちゃんから大人の方までヨガで身体を整え、柔軟で強い体作りを目指します。




火曜日 3月4・11・18・25日/4月もあります

★キッズダンス(小学生) 入門クラス16:30~17:15(年長から可)
初中級クラス 17:30~18:30

子ども月謝クラス 月4回
入門4,000円
初中級5,000円
前月1日~受付

身体を動かす楽しさやダンスを通じて表現する面白さを体感しましょう




木曜日 3月6・20日/4月もあります

エアロビクス 10:00~11:00
かんたん筋トレ 11:15~12:15

大人クラス 1回1,000円
エアロビクス当日 9:30~受付
かんたん筋トレ当日 10:45~受付

エアロビクスは歩く動作などを組み合わせ動きます。かんたん筋トレは無理ない姿勢で軽い負荷を感じ動きます



土曜日 3月8・22日/4月もあります

身体リセット&リラクソスヨガ 12:15~13:15
ピラティス 13:30~14:30

大人クラス 1回1,000円
身体ヨガ当日 11:45~受付
ピラティス当日 13:00~受付


ヨガは呼吸に合わせて全身心地良く動かし、心身ともにリセット、リラクソスします。ピラティスは身体の骨格の位置を整えながら、内側の筋肉を強化していきます。美しいやかな身体へ。

水曜日 3月5・12・19・26日/4月もあります

健康体操 10:00~11:00
ZUMBA 11:15~12:15

大人クラス 1回1,000円
健康体操当日 9:30~受付
ZUMBA当日 10:45~受付

健康寿命を延ばすゆっくり体操クラスと、ラテン系の音楽に合わせて激しいダンスクラス!




金曜日 3月7・14・21・28日/4月もあります

フラダンス 11:30~12:30

大人クラス 1回1,000円
当日11:00~受付

生涯健康で過ごせるよう、日々楽しみながらハワイの音楽に身を委ねてみてはいかがでしょうか!



日曜日 3月2・9・16・23・30日/4月もあります

カキラ 10:00~11:00

大人クラス 1回1,000円
当日9:30~受付

カキラとは呼吸をしながら肋骨や関節を動かし、ほぐして歪みを整えていく自己全体の有酸素運動です。歪みからくる肩こり、腰痛、冷えやむくみ、頭痛など体を整えると楽になります。

スタジオご参加方法

登録が必要です。初回のみ1,500円と身分証明証をご持参ください。各レッスンとも当日30分前から定員もしくは5分前まで受付を行います。

初めての参加大歓迎!!

参加できる日だけの支払い (大人クラス)



当日即レッスン参加



どの教室も、初心者を対象としたレッスンです。ご都合に合わせてご参加ください!!



令和6年度 スポーツ情報交換会・協会功労者表彰式を開催

令和7年2月16日(日) 都ホテル京都八条において、市内のスポーツ・文化関係者が一堂に会し、スポーツ指導者の資質の向上と団体間の相互連携を図り、地域スポーツの普及、振興を推進するためスポーツ情報交換会・協会功労者表彰式を行いました。講演テーマは、近年スポーツ界で関心が高まっている「スポーツインテグリティについて」弁護士でスポーツに明るい泉 貴智先生の講演に約120名の参加者が耳を傾けました。

協会功労者表彰は、向日市において長年にわたり競技の普及・スポーツ振興に尽力された方の功績を称えるとともにそれぞれの競技において素晴らしい成績を収められた方を称えるもので、今年は4名の方が受賞されました。



八木 希沙

アメリカ合衆国 首都ニューヨークで開催された3×3世界バスケットボール大会において優勝され、市民の模範となる活躍をされました。



奥村 宗司

第13回世界ジュニア空手道選手権大会において優勝、アジア空手道選手権大会で2連覇されるなど、市民の模範となる活躍をされました。



田村 恒彦

卓越した指導力で、本市在住のライフ射撃選手を2大会連続オリンピック競技大会出場に導くとともに、オリンピックユニフォームを寄贈されるなど市民スポーツの振興に大きく貢献されました。



板津 芳伸

ソフトボール協議会の役員として、永年にわたり市民スポーツの振興と本協会の発展に多大な貢献をされました。

受賞者の皆さま、おめでとうございます

第47回京都府民総合体育大会(令和6年度)結果報告

競技スポーツ部門 市町村対抗競技大会 8位入賞 向日市選手団の皆様お疲れ様でした。



向日市スポーツ少年団 団員募集!!

向日市スポーツ少年団では、私たちと一緒にスポーツを楽しむ団員を募集しています。見学や体験もできますので、興味のある方は各単位団の責任者(連絡先)にお問い合わせください。

向日市サッカースポーツ少年団

- ①日曜/祝日
12:00~15:00
市内小学校グラウンド他
- ②小学生(男女)
- ③中村 俊之
090-3708-8633



向日市野球スポーツ少年団

- ①土/日曜/祝日
9:00~18:00
市内小学校グラウンド他
- ②小・中学生(男女)
- ③猪口 政一
090-6676-5837



向日市バレーボールスポーツ少年団

- ①日曜
9:00~15:00
第6向陽小体育館他
- ②小学生(男女)
- ③仲谷 広樹
090-3038-1392



少林寺拳法京都向日町スポーツ少年団

- ①金/土曜
18:00~19:30
第3向陽小体育館他
- ②年長~高校生(男女)
- ③佐々木 和隆
080-1449-0597



向陽春風会剣道スポーツ少年団

- ①金曜 18:30~20:30
市民体育館
日曜 9:30~11:30
第2向陽小体育館
- ②年中~小・中学生(男女)
- ③横井 智雅子
090-3979-1897



スポーツ少年団 西山少年野球クラブ

- ①土/日曜/祝日
9:00~18:00
第6向陽小グラウンド他
- ②小学生(男女)
- ③佐々木 幸雄
090-8880-8899



向日市空手道スポーツ少年団

- ①火曜 18:00~20:00
第4向陽小体育館
木曜 18:00~20:30
第2向陽小体育館
- ②年中~小・中学生(男女)
- ③和島 一行
090-5656-6720



少林寺拳法京都西山スポーツ少年団

- ①木曜 18:00~19:00
土曜 13:00~14:00
京都西山高校アクティブルーム
- ②年長~小・中学生(男女)
- ③森川 弘仁
090-4039-8066



向日市 懐かしの スポーツ風景



第16回京都府民総合体育大会ボウリング競技において、向日市代表チームが予選で2位以下に100点差をつけトップで決勝に進出。その後も好調の波に乗り、危なげなく念願の初優勝を手にした代表メンバーを写した1枚。喜びもひとしおの代表チームです。

向日市スポーツ文化協会の加盟団体紹介

向日市バレーボール協会

向日市バレーボール協会は発足して40年以上が過ぎました。

当初は手探り状態でしたが、現在は京都府ママさんバレーボール連盟に登録をして年間の試合に参加しています。

向日市に於いては当協会主催の交流会、いそじ大会、シニア大会(男子6人制及び9人制)を行っています。



これ以外に地域に根ざした地域ママさんバレーボール連合があります。大山崎町のチームと年間交流を深め、たけのこリーグ戦として試合をしています。

ただ、地域はメンバーが足りず、チームとして参加は出来ない事もあります。この機会にスポーツ好きな方々、バレーボールをしてみませんか？

連絡先

向日市バレーボール協会 小谷みわ子 090-1447-1236

地域ママさんバレーボール連合 山本智佳子 09-1890-4566

上記迄、ご連絡をお待ちしております。

向日市ワイワイスポーツクラブ 令和7年度クラブ会員募集!!

ワイワイスポーツクラブは、みんなが健康で笑顔あふれるまちにしたいという思いで、会員や地域のボランティアが指導者・スタッフとなり運営している総合型地域スポーツクラブです。向陽小学校を拠点に、こどもから大人まで、いろいろなスポーツが楽しめるよう、曜日・時間帯をかえて開催しています。

お試し参加は、全種目を通して1回目無料!! お友達・ご家族で「ワイスポ」体験してみませんか。

※ボウリングはゲーム代・貸し靴代は別途有料

詳しくは、ワイワイスポーツクラブ・HPをご覧ください。http://www.waispo.com



バスケット
ボール



卓球



バドミントン



ソフト
バレー



お申込み・お問い合わせ先

申込書は、ホームページからダウンロードまたは下記にあります。ご記入の上、入会金・年会費を添えてお申し込みください。(※未成年者は保護者の印が必要です。)

①クラブハウス(向陽小学校体育館2階)

[第1~4水曜16時~18時]・[第1・2・4金曜19時~21時]・[第1・3土曜10時~12時](ワイスポ開催時)

②(公財)向日市スポーツ文化協会(向日市民体育館内) 075-932-5011 ①以外の曜日・時間帯)



ワイワイスポーツクラブHP

京都ハンナリーズ

B.プレミア参入決定!

クラブにかかわるすべての皆様のご支援と熱い応援、叱咤激励のおかげで念願のB.プレミア参入が決定いたしましたこと、心より感謝申し上げます。2028年、夢の新アリーナのオープニングゲームで8,900名の超満員の景色で皆様と心を震わせ、ホームでファイナルを闘い、優勝を決める。これが次なる目標です。また、新アリーナを軸とした街づくりにも貢献してまいります。向日市民の皆さん、京都ハンナリーズへの熱い応援とご支援をよろしくお願いいたします。



外観イメージ
京都府提供

SAGA2024国民スポーツ大会 成年女子シングルスカルの西原 佳さんが 安田市長に優勝を報告!!

昨年9月14日(土)から17日(火)にかけて、佐賀市富士しゃくなげ湖水上競技場で開催されたSAGA2024国民スポーツ大会の成年女子シングルスカルに出場された西原 佳さん(森本町プリントパック所属)が向日市を訪ね、安田守市長へ大会優勝と2連覇の報告をされました。安田市長はお祝いの言葉をかけられるとともに表彰状と記念品を授与されました。



すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。



くじを買うはエールになる



Ⓜ 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

〈発行〉公益財団法人向日市スポーツ文化協会
TEL:(075)932-5011 FAX:(075)934-1657

〒617-0003
向日市森本町小柳23番地の1
向日市民体育館内



スポーツくじ
WINNER toto BIG
本誌はスポーツ振興助成を受けて発行しています。