

2016年
12月号

ビタミン

〒675-0047
加古川市西神吉町 1010
TEL : 079-432-3000
FAX : 079-431-5700
営業時間 : 午前9時～午後9時
休館日 : 第3水曜日 / 年末年始

加古川市立総合体育館 / 加古川運動公園陸上競技場

寒さも厳しくなり、今年も残すところあと1カ月となりました。毎年この時期には鬱屈した気分になりませんか？そんな時には、気分転換に外で散歩をしましょう。日の短くなる秋から冬にかけて、日光を浴びる量が減少することにより、体内の様々なリズムを調整するメラトニンという睡眠ホルモンの生成量が減少します。日光を浴びるとそのメラトニンが生成されることで体内のリズムが安定します。さらに、運動することで気持ちをコントロールしやすくなります。気温が下がり暖房から離れづらくなるこの時期だからこそ、積極的に外へ出て体を動かしましょう。

キッズダンス教室のご案内

曜日：土曜日
時間：15:00～16:00(幼児クラス)
16:15～17:15(小学1～3年生クラス)
17:30～18:30(小学4～6年生クラス)
場所：総合体育館 2F 研修室
定員：各 30名
参加費：月3,000円(幼児)
月3,500円(小学生クラス)
対象：2歳～12歳

詳細は、電話でのお問い合わせ、もしくは総合体育館フロントにてご確認ください。

空手教室のご案内

曜日：火曜日
時間：19:00～20:45
場所：総合体育館 2F 研修室
定員：20名
参加費：月3,000円
対象：小学生以上



詳細は、電話でのお問い合わせ、もしくは総合体育館フロントにてご確認ください。

年末年始営業のご案内

年末年始の体育館・陸上競技場の営業は下記の通りとなります。ご確認ください致します。

2016年 12月30日	2016年 12月31日	2017年 1月1日	2017年 1月2日
営業日	休館日	休館日	営業日



今年もたくさんのご利用ありがとうございました。
来年も加古川市立総合体育館、
加古川運動公園陸上競技場を、宜しくお願い致します。



12月の休館日

12月21日(水)
31日(土)



検索

加古川市立総合体育館

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>

1月スタートの教室です☆ ぜひご参加ください！

教室名	曜日	時間	実施日	定員	参加費	対象
太極拳	月	10:00~11:00	1月 16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 6,13,27	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A11:15~12:15 B12:30~13:30 C13:45~14:45	1月 16,23,30 2月 13,20,27 3月 6,13,27	各12名	A9,000円 B9,000円 C9,000円 (全9回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド) 14:15~15:15 (レファ) 15:30~16:30 (ティアレ) 19:30~20:30 (ピカケ)	1月 16,23,30 2月 13,20,27 3月 6,13,27	20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	1月 17,24,31 2月 7,14,28 3月 7,14,21,28	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
リラクゼーションヨガ	火	11:15~12:15	1月 17,24,31 2月 7,14,28 3月 7,14,21,28	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 7,14,21,28	20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30~15:00	1月 5,19,26 2月 2,16,23 3月 9,23,30	20名	月5,000円 (月謝) (全9回)	16歳以上
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	1月 11,25 2月 1,8,22 3月 1,22	20人	7,000円 (全7回)	16歳以上
ママヨガ	水	11:00~12:00	1月 11,25 2月 1,8,22 3月 1,22	15組	7,000円 (全7回)	子育て中のお母さん (お子様も参加可能)
姿勢ピラティス	水	13:00~14:00	1月 11,25 2月 1,8,22 3月 1,22,29	11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
脳トレ元気体操	木	13:30~14:30	1月 12,19,26 2月 2,16,23 3月 2,9,16,30	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんラグビー	木	19:00~21:00	1月 11 2月 1,8,22 3月 1,22	30名	3,000円 (全6回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	1月 12,19,26 2月 9,16,23 3月 2,9,16,23	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	1月 20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10,17,31	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15~12:15	1月 20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10,17,31	20名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★
12月1日(木)~30日(金)
定員になり次第締め切りと
させていただきます。

★ 申し込み方法 ★
総合体育館窓口までお越しください。
(問い合わせ先:079-432-3000)