

2017年
3月号

ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場 休館日：第3水曜日／年末年始

〒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

少しずつ暖かくなり、外で運動するのに適した時期になりました。当体育館で開催しておりますいくつかの教室では、教室体験会を開催いたします。お子様だけでなく、大人の方にも参加していただける教室もございますので、ぜひお気軽に総合体育館、もしくは陸上競技場へお問合せ下さい。

フロバスケットボールリーグ Bリーグ加古川大会 開催!

3月18、19日にBリーグの試合が開催されます。詳細は以下の通りです。

～ 試合情報 ～

2016-17 B2リーグ戦 3月18日(土) 17:00～／3月19日(日) 15:00～
西宮ストークス VS Fイーグルス名古屋

～ チケット情報 ～

観戦チケットは、西宮ストークスチケットサイト、コンビニにて発売中です。
詳細は西宮ストークス公式HPにてご確認ください。

大会開催に伴い、下記の時間帯にて
トレーニングルームがご利用頂けません。

3月18日 11:00～21:00
(9:00～11:00は利用可能)

3月19日 9:00～18:00
(18:00～21:00は利用可能)

無料!!

教室体験会のご案内

小学生 草バレー

日時: 3月1, 22, 29日(水)
18:30～20:30
対象: 現在小学4, 5年生の方
場所: 1F スポーツアリーナ
定員: 20名(先着順)

エアロ ピクス

日時: 3月28日(火)
10:00～11:00
対象: 16歳以上
場所: 2F 研修室
定員: 20名(先着順)

子供 基礎体操

日時: 3月27日(月)
16:10～／17:10～
対象: 4, 5歳児／小学生(2クラス)
場所: 1F スポーツアリーナ
定員: 各12名(先着順)

ミス/ フットサル

日時: 3月31日(金)
16:30～17:10
対象: 現在小学1～3年生の方
場所: 1F スポーツアリーナ
定員: 12名(先着順)



体育館フロント、お電話でも受付しております。
お気軽に体験してみてください!!



ベビーマッサージ教室 開催

日時: 3月21日(火) 10:00～11:00
場所: 総合体育館 2F 研修室
対象: 産後2カ月～1年半の子どもと保護者
参加費: 1回 1,000円(オイル代込み)
定員: 15組(先着順)
持ち物: バスタオル、飲み物

インボディー測定会 開催!

3月3日(金)からインボディー測定会を開催します。
詳細は以下の通りです。

～日時～
3月3日(金)～3月6日(月)
午前 9:00～11:00 午後 13:00～15:00 夜間 18:00～20:00
～場所～
1F トレーニングルーム前

1回
200円

3月の休館日

3月8日(水)、15日(水)

検索

加古川市立総合体育館

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

4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	4月 10,17,24 5月 8,15,22,29 6月 5,12,19	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	4月 10,17,24 5月 1,8,15,29 6月 12,19,26	各12名	A10,000円 B10,000円 C10,000円 (全10回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	4月 10,17,24 5月 1,15,29 6月 12,19,26	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)				
15:30~16:30 (ティアレ)						
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	4月 6,20,27 5月 11,18,25 6月 8,15,29			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 4,18,25 5月 2,16,23,30 6月 13,20,27	各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				
ベビーマッサージ	火	10:00~11:00	4月 11,18,25 5月 2,9,30 6月 13,20,27	15組	3,000円 (1ヵ月3回)	産後2ヵ月~ 1年半の子ども と保護者
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	4月 4,11,18,25 5月 9,16,23,30 6月 6,13,20,27	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回) 月5,000円 (月謝) (全9回)	16歳以上
	木	13:30~15:00				
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	4月 12 5月 10,24,31 6月 7,14,28	20名	7,000円 (全7回)	16歳以上
ママヨガ	水	11:00~12:00		10名	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	A13:00~14:00 B14:00~15:00	4月 5,12,26 5月 10,24,31 6月 7,14,28	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
脳トレ元気体操	木	13:30~14:30	4月 6,13,20,27 5月 11,18,25 6月 8,15,22	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	4月 5,12 5月 10,24 6月 7,14	30名	3,000円 (全6回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	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		20名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★

3月1日(水)~31日(金)

定員にない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)