

2017年
11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

〒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

昼夜の温度差が大きくなり、体調管理が難しい季節になってきました。11月7日には立冬を迎え、暦の上では冬に入ります。この11月7日は「いいなべの日」でもあるそうです。寒さが厳しくなっていくにつれて、次第に空気が乾燥しがちになります。手軽に野菜が摂れて、部屋の乾燥防止にも役立つ鍋料理。是非一家で困ってみてはいかがでしょうか。そして食べた分のカロリーは、運動して消費しましょう。

子供向け教室 受講者募集中！！

ミズノフットサルスクール

日時: 11月17日(金) 17:30～18:30
場所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ
対象: 小学生
参加費: 5,140円(月謝制)
※金額は月4回開催時のものです。
定員: 25名(先着順)

ミズノテニススクール

日時: 11月7,14,21日(火) 17:05～18:00
9,16日(木)
場所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ
対象: 小学生3年生～6年生
参加費: 5,650円(月謝制)
※金額は月4回開催時のものです。
定員: 各10名(先着順)



詳しくは、総合体育館HPをご覧くださいか、
体育館フロントまでお気軽にお問い合わせください。
お申込は、体育館フロントかお電話で！！



ノルディックウォーキング教室体験会 開催！

日時: 11月11日(土) 10:00～11:30
場所: 加古川運動公園陸上競技場
対象: 中学生以上
参加費: 無料
定員: 20名(先着順)
持ち物: 飲み物、動きやすい服装、タオル、ウォーキングポール
申込: 陸上競技場窓口 もしくは TEL:079-433-2662まで
申込期間: 10月1日(火)から、定員に達し次第締め切ります。

ポールレンタル 承ります！
1セット 200円



骨盤調整ヨガ 来年1月よりクラス増設のお知らせ

ご好評いただいております骨盤調整ヨガ教室ですが、来年1月よりクラスを増設する事となりました。これにより、クラス名を変更致しますので、お申し込みの際にはお間違いないようご注意ください。

Aクラス 10:00～11:00

Bクラス 11:15～12:15

Cクラス 12:30～13:30

Dクラス 13:45～14:45

これからも骨盤調整ヨガ教室を宜しくお願い致します。
なお、教室申込は12月1日より開始となります。

11月の休館日

11月15日(水)



検索

加古川市立総合体育館

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

冬休み短期陸上競技 長距離教室

日時:平成30年 1月 7日(日),8日(祝・月) 9:00~11:00

場所:加古川運動公園陸上競技場

対象:小学生

内容:長距離走の基本練習を行います。

参加費:500円

定員:50名(先着順)

申込方法:参加費を添えて、直接加古川運動公園陸上競技場窓口までお申し込みください。

電話・はがき等の受付はしません。

申込期間:平成29年 12月1日(金) ~ 平成30年 1月5日(金)



総合体育館 12月より申込が開始される教室情報

ベビーマッサージ教室

日時:1月16,23,30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:3,000円(1カ月3回)

定員:15組(先着順)

リラクゼーションヨガ教室

日時:1月16,23,30日 2月6,20,27日 3月6,13,20,27日(火) 11:15~12:15

場所:総合体育館 1F スタジオ

対象:16歳以上

参加費:10,000円(全10回)

定員:12名(先着順)

ママヨガ教室

日時:1月10,24,31日 2月7,14,28日 3月7,28日(水) 11:00~11:50

場所:総合体育館 2F 研修室

対象:子育て中のお母さん(未就学児同伴可)

参加費:8,000円(全8回)

定員:10名(先着順)

美ヨガ教室

日時:1月11,18,25日 2月1,8,15,22日 3月8,15,29日(木) 10:00~11:00

場所:総合体育館 1F スタジオ

対象:16歳以上

参加費:10,000円(全10回)

定員:20名(先着順)

脳トレ元気体操教室

日時:1月18,25日 2月1,8,15,22日 3月1,8,15,29日(木) 13:30~14:30

場所:総合体育館 2F 研修室

対象:16歳以上

参加費:10,000円(全10回)

定員:20名(先着順)

電話申込OK!!
まずはお気軽に
お問い合わせください。



ここに記載されていない教室申込もございます。

詳細は総合体育館HPをご確認ください。

