

2018年

1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

新年明けましておめでとうございます。今年も加古川市立総合体育館と加古川運動公園陸上競技場をよろしく  
お願い致します。寒さが厳しくなるこれからの季節を元気に過ごすためには、体調管理が何より大切だと思います。  
レバーや緑黄野菜に多く含まれるビタミンAは、体内の粘膜を正常に保つ働きがあり、しっかりと摂取することで  
粘膜が強化され、風邪などの予防につながります。体調管理を万全にして、この冬を乗り切りましょう。

## 参加費無料! 教室体験会 開催!!

### ウェーブリングヨガ

日時: 2月17日(土)

16:15 ~ 17:15

場所: 総合体育館 1F スタジオ

対象: 16歳以上

定員: 15名(先着順)

申込締切: 2月17日(土)まで



### ママのひきしめ体操 & ベビーマッサージ

日時: 2月13日、3月13日(火)

10:00 ~ 11:00

場所: 総合体育館 2F 研修室

対象: 産後4カ月～1歳半の子どもとその母親

定員: 15組30名(先着順)

※別途オイル代500円が必要となります。

申込締切: 各教室前日まで

## バレーボール教室 教室情報

### 革バレーボール教室

日時: 2月7,14,28日 3月7,28日(水)

3月15日(木) 13:00 ~ 15:00

場所: 総合体育館 1F コミュニティアリーナ

対象: 16歳以上

定員: 30名(先着順)

受講料: 2,000円(全6回)

### ジュニアバレーボール教室

日時: 2月7,14,28日 3月7,28日(水)

3月15日(木) 18:30 ~ 20:30

場所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ

対象: 小学5,6年生

定員: 25名(先着順)

受講料: 2,500円(全6回)



教室は、

**「電話」が「体育館フロント」**  
にて申し込ただけです。

まずはお気軽に  
お問い合わせ下さい。



## 1月の休館日

**1月1日(月), 17日(水)**

## 脳トレ元気体操教室 教室情報

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

定員: 20名(先着順)

受講料: 10,000円(全10回)



検索

加古川市立総合体育館

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

## 総合体育館トレーニングルームのご案内

### ～初回講習～

総合体育館・陸上競技場トレーニングルームをご利用して頂くには、初回講習を受講し、利用登録を行う必要があります。下記の時間にて初回講習を行っております。

予約が必要になりますので、事前にお問い合わせください。



10:00～

11:00～

13:00～

15:00～

17:00～

18:00～

(日、月曜日のみ 18:00⇒19:00～となります)



持ち物:利用料 300円、室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水

### ～スタジオプログラム～

総合体育館トレーニングルームでは、様々なスタジオプログラムを行っております。

(※トレーニングルームの利用登録をされている方が対象となります。)

#### プログラム一覧

- ・青竹ふみふみ(月曜日 9:30～9:45)
- ・腰痛予防ストレッチ(月・木曜日 11:30～11:50)
- ・練功18体操(火曜日 9:30～9:45)
- ・オリジナル20(水曜日 10:00～10:20)
- ・筋コン(水曜日 11:00～11:20 金曜日 9:30～9:50)
- ・リズム体操(木曜日 9:30～9:50)
- ・アロマストレッチ30(金曜日 10:30～11:00)



## 総合体育館 子供向け教室

### 子供基礎体操教室

日 程:1月15,22,29日 2月5,19,26日  
3月5,12日(月)

場 所:総合体育館 1F スポーツアリーナ

対 象:3歳児(15:10～16:00)

4～5歳児(16:05～16:55)

小学生(17:00～17:50)

定 員:15名(先着順)

受講料:4,000円(月謝制)

※入会時には別途道具代が必要です。

### キッズダンス教室

日 程:1月6,20,27日 2月3,10,17,24日  
3月3,10,24,31日(土)

場 所:総合体育館 2F 研修室

1F スタジオ

対 象:(1)2～6歳児(15:00～16:00)

(2)小学校低学年(16:15～17:15)

(3)小学校高学年(17:30～18:30)

定 員:各30名(先着順)

受講料:(1)3,000円 (2)(3)3,500円 (月謝制)