

2018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

〒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

いよいよ春本番です。4月からの新年度に備えて準備が忙しくなっている方も多いかと思えます。新年度には気分を一新する新習慣として、当館のカルチャー教室に通われてみてはいかがでしょうか。教室の中には、3月や4月に体験会を行っているものもありますので、是非お気軽に体育館までお問い合わせください。

## プロバスケットボールリーグ B1リーグ戦 開催！！

### ～ 試合情報 ～

2017-18 B1リーグ戦 第23節 3月17日(土)15:05～/3月18日(日)15:05～

### 西宮ストークス VS アルバルク東京

### ～ チケット情報 ～(体育館販売分のみ)

※その他チケット情報は、西宮ストークス公式サイトをご確認ください。

	前売通常価格	加古川市民応援デー特別価格
1階自由席(大人)	2,500円	—
1階自由席(小中高)	1,200円	—
2階自由席(大人)	2,000円	1,500円
2階自由席(中高)	1,000円	500円
2階自由席(小学生)	1,000円	無料



※ 複数日をお申込の方は、それぞれの日程でお申し込みください。

※ 電話でのチケットの確保・購入はできません。

《加古川市民応援デー対象の方へ》

※ 加古川市民応援デー価格でのご購入には、免許証、学生証等の身分証明書の提示が必ず必要となります。

※ 同伴者の方も市在住、在勤、在学の方に限ります。

※ 複数枚お申込みの場合は、申込代表者と同伴者全員の証明書を提示して頂く必要があります。

大会開催に伴い、**3/17,18日は、トレーニングルームが終日ご利用いただけません。**

## 教室 **無料** 体験会 開催！！

**NEW**

### ママのためのひきしめ体操 & ベビーマッサージ教室

日 時: 3月13日 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)  
申込締切: 3月12日(月)まで  
※別途オイル代500円が必要となります。

### ズンバ教室

日 時: 4月17日 14:00～15:00  
場 所: 総合体育館 1F スタジオ  
対 象: 16歳以上  
定 員: 20名(先着順)  
申込締切: 4月16日(月)まで



## 3月の休館日

3月 14日(水), 22日(木)



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
<b>太極拳</b>	月	10:00~11:00	4月 2,9,16,23 5月 7,14,21 6月 4,11,18	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>骨盤調整ヨガ</b>	月	A10:00~11:00 B11:15~12:15 C12:30~13:30 D13:45~14:45	4月 2,9,16,23 5月 7,14,21 6月 4,11,18	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>フラダンス</b>	月	13:00~14:00 (オーキッド)	4月 9,16,23 5月 7,14,21 6月 4,11,25	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 5,12,19 5月 10,24,31 6月 7,14,21			
<b>ママの引き締め体操 &amp; ベビーマッサージ</b>	火	10:00~11:00	4月 17,24	15組	2,000円	生後4ヶ月~ 1年半の お子様と お母さん
			5月 15,29	15組	2,000円	
			6月 5,12,19	15組	3,000円	
<b>リフレッシュヨガ</b>	火	10:00~11:00	4月 10,17,24 5月 1,8,15,22 6月 5,19,26	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>リラクゼーションヨガ</b>	火	11:15~12:15	4月 10,17,24 5月 1,8,15,22 6月 5,19,26	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>フラメンコ</b>	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	4月 3,10,17,24 5月 8,15,22,29 6月 5,12,19,26	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30~15:00	4月 5,19,26 5月 10,24,31 6月 7,21,28		月5,000円 (月謝) (全9回)	
<b>ストレッチヨガ</b>	水	9:30~10:30	4月 4,11,25 5月 2,9,23 6月 6,13,27	20名	9,000円 (全9回)	16歳以上
<b>姿勢ピラティス</b>	水	A12:45~13:45 B14:00~15:00	4月 4,11,25 5月 2,9,23,30 6月 6,13,27	各11名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>かんたんラグビー</b>	水	19:00~21:00	4月 11,25 5月 9,23 6月 13,27	30名	500円 (1回)	中学生以上
<b>脳トレ元気体操</b>	木	13:30~14:30	4月 12,19,26 5月 17,24,31 6月 7,14,21,28	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>美・ヨガ</b>	木	10:00~11:00	4月 12,19 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>エアロビクス</b>	金	10:00~11:00	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
<b>かんたんエアロビクス</b>	金	11:15~12:15		20名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

5月スタートの新教室

<b>ズンバ</b>	火	14:00~15:00	5月 8,15,22 6月 5,12,19,26 (4月30日まで受付)	20名	7,000円 (全7回)	16歳以上
------------	---	-------------	--	-----	-----------------	-------

★ 申し込み期間 ★  
3月1日(木)~3月31日(土)  
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)  
お気軽にお問い合わせください。