

2018年

6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

日没が遅くなり、だんだんと夏に近づいています。これから迎える梅雨の季節では、激しい気温の変化で体のだるさや疲れ、風邪などの体調不良になる方もいるのではないのでしょうか？これらの対策として、適度な運動や休息、食事など身近な生活習慣に気を付けることが効果的だと言われています。今年の夏も元気に過ごすために、しっかりと体調管理をしていきましょう。

**参加費無料!!**

## 総合体育館 7月開催イベント告知

### 栄養講座 ～熱中症対策～

日 時:7月5日(木)  
11:15～12:15  
場 所:総合体育館 2F 研修室  
対 象:16歳以上  
定 員:20名(先着順)  
申込期間:6月1日(金)～7月4日(水)まで  
※定員に達し次第締め切りとなります

### キッズダンス教室 体験

日 時:7月14日(土)  
①15:00～16:00 ②16:10～17:10  
場 所:総合体育館 2F 研修室  
対 象:①2～6歳児 ②小学1～3年生  
定 員:各15名(先着順)  
持 ち 物:動きやすい服装、体育館シューズ  
申込期間:6月1日(金)～7月13日(金)まで  
※定員に達し次第締め切りとなります

## お知らせ

### 6月9日,10日の駐車場について

6月9日(土),10日(日)に体育館にて  
高校総体バレーボール兵庫県大会、  
陸上競技場にて  
加古川市小学生陸上競技記録会、  
加古川リレーカーニバルが開催されます。  
**その為駐車場の大変な混雑が予想されます。**  
当日ご来場の際には、公共交通機関を利用して  
いただくなど、ご協力をよろしくお願い致します。

加古川市長・加古川市市議会議員選挙について  
6月24日(日)は、当体育館が開票所となります。

**当日はトレーニングルームを  
含む全館がご利用頂けません。**

間違えてご来館されない様ご注意ください。  
皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

### 総合体育館 カローリング教室

日 時:6月14,21日 7月5(※),12(※),19日  
8月2日(※)(水)  
13:00～15:00, 19:00～21:00  
場 所:総合体育館 1F スポーツアリーナ  
(※)総合体育館 1F コミュニティアリーナでの開催となります。  
対 象:16歳以上  
受講料:2,000円(全6回)  
定 員:各20名(先着順)  
持ち物:動きやすい服装、体育館シューズ



教室のお申し込みは  
体育館フロント1F もしくは  
Tel 079-432-3000 まで

6月の休館日

**6月20日(水)**

検索

加古川市立総合体育館

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

7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	7月 2,9,23,30 8月 6,13,20,27 9月 3,10	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A10:00～11:00 B11:15～12:15 C12:30～13:30 D13:45～14:45	7月 2,9,23,30 8月 6,13,20,27 9月 10,24	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00～14:00 (オーキッド)	7月 9,23,30 8月 6,20,27 9月 3,10 10月 1	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)	7月 5,12,26 8月 2,9,30 9月 6,13,27				
ママの引き締め体操 & ベビーマッサージ	火	10:00～11:00	7月 3,17	15組	2,000円(全2回)	生後4ヶ月～ 1年半の お子様と お母さん
			8月 7,21	15組	2,000円(全2回)	
			9月 4,18	15組	2,000円(全2回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00～11:00	7月 3,10,17,24 8月 7,21,28 9月 4,11,18	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	7月 3,10,17,24 8月 7,21,28 9月 4,11,18	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
ZUMBA	火	14:00～15:00	7月 10,17,24,31 8月 7,21,28 9月 4,11,18	20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	7月 3,10,17,24,31 8月 7,21,28 9月 4,11,18,25	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30～15:00	7月 5,19,26 8月 2,16,23 9月 6,20,27		月5,000円 (月謝) (全9回)	
ストレッチヨガ	水	9:30～10:30	7月 4,11,25 8月 1,8,22,29 9月 5,26	20名	9,000円 (全9回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A12:45～13:45 B14:00～15:00	7月 4,11 8月 1,8,22,29 9月 5,26	各11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00～11:00	7月 5,12,19 8月 2,23,30 9月 6,13,20,27	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00～11:00	7月 6,13,20 8月 3,10,17,24 9月 7,14,21	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 ★  
6月1日(金)～6月30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。  
(問合わせ先:079-432-3000)  
お気軽にお問い合わせください。