

2018年

9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

10月からスタートする教室の申込がいよいよ9月1日から始まります。初心者の方でも始められる教室も多いので、是非お気軽にお問い合わせください。また、体験を随時承っている教室もありますので、申込をお悩みの方も、まずはお気軽にお問い合わせください。教室の詳細はこのビタミン9月号裏面に掲載しております。この機会をお見逃しなく！！

インボディー測定会 開催！

開催期間 ... 9月24日(月) ～ 9月27日(木)

開催時間 ... 午前 9:00～11:00

午後 13:00～15:00

夜間 18:00～20:00

料 金 ... 200円

場 所 ... トレーニングルーム前



リフレッシュウォーキング教室

日 時: 10月5,12,19日 11月2,9,16,30日 12月7,14,21日(金) 10:00～11:30

場 所: 加古川運動公園陸上競技場

対 象: 20歳以上

参加 費: 4,000円(全10回)

定 員: 50名(先着順)

持 ち 物: 飲み物, 動きやすい服装, タオル



お知らせ

陸上競技場改修工事

工事期間

平成30年9月3日(月)～平成31年4月30日(火)

工事期間中、主競技場やその他施設(トレーニングルーム、屋内練習場等)は、1月4日(金)～1月31日(木)の停電を伴う工事期間中を除き、通常通り個人使用可能です。また、停電期間中は主競技場のみ午後5時まで使用可能ですが、公園内外灯も点灯しませんので、ご利用の際には充分お気を付け下さい。

9月の休館日

休館日

平成30年9月12日(水), 9月19日(水)

今月は設備点検実施のため、休館日が2日間となります。ご利用の際にはお間違えの無いようご注意ください。



教室、講座のお申し込みは総合体育館受付
もしくは ☎ 079-432-3000 まで

検索 加古川市立総合体育館

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

10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	10月 1,15,22,29 11月 5,12,19 12月 3,10,17	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	10月 1,15,22 11月 5,12,19,26 12月 3,10,17	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)	10月 15,22,29 11月 12,19,26 12月 3,10,17	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)	10月 4,11,25 11月 1,15,29 12月 6,13,20				
ママの引き締め体操 & ベビーマッサージ	火	10:00~11:00	10月 2,16	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
			11月 6,20	15組	2,000円(全2回)	
			12月 4,18	15組	2,000円(全2回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	10月 2,9,16,30 11月 6,13,20,27 12月 4,11	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	10月 2,9,16,30 11月 6,13,20,27 12月 4,11	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
ZUMBA	火	14:00~15:00	10月 2,9,16,23 11月 6,13,20 12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	10月 2,9,16,23 11月 6,13,20,27 12月 4,11,18,25	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	14:00~15:30	10月 4,18,25 11月 1,15,22 12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	10月 3,10,24 11月 7,14,28 12月 5,12	20名	8,000円 (全8回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A12:45~13:45 B14:00~15:00	10月 3,10,24,31 11月 7,14,28 12月 5,12,26	各11名	10,000円 (全10回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	10月 11,18,25 11月 8,15,22,29 12月 6,13,20	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	10月 19,26 11月 2,9,16,23,30 12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 ★
9月1日(土)~9月30日(日)
定員になり次第締め切りと
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。