

2018年
10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

残暑が過ぎて気温が下がり、体を動かしやすい季節になってきました。総合体育館では、バラエティ豊かな教室を行っています。教室の中には、無料体験を受付けているものもございますので、まずはお気軽に総合体育館フロントまでお問い合わせください。今月号裏面に情報を掲載しているトレーニングルームも併せて是非ご利用ください(ご利用には初回講習会を受けて頂く必要があります)。

ノルディックウォーキング 無料体験会

日 時: 11月10日(土) 10:00～11:30
場 所: 加古川市立総合体育館
対 象: 16歳以上
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: 総合体育館窓口 もしくは TEL:079-432-3000まで
申込期間: 10月1日(月)～11月9日(金)

ポールレンタル 承ります!
1セット 200円



陸上競技場改修工事

陸上競技場改修工事についての注意点です。予めご了承ください。

- ・10月1日～4月30日まで、短距離、投擲、跳躍等全ての備品の貸出が出来ません。
※器具を持ち込んでの利用は可能です。
- ・停電期間中(2019年1月2日～2019年1月31日)は、照明が点灯しない為、17時以降主競技場・補助競技場ともにご利用頂けません。
また、トレーニングルームは終日臨時休場となります。

皆様のご理解ご協力を宜しくお願い致します。

子供基礎体操教室

日 時: 10月15,22,29日(月)
①②16:00～16:50 ③17:00～17:50
場 所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ
対 象: ①4歳 ②5歳 ③小学生
定 員: 各15名(先着順)
受講料: 4,000円(月謝制)※入会時に別途道具代が必要です。
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル



教室のお申し込みは
総合体育館受付
もしくは
☎ 079-432-3000

10月の休館日

10月17日(水)



検索

加古川市立総合体育館

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

トレーニングルームのご案内

～初回講習会～

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、総合体育館で初回講習を受講していただき、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を利用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)

青竹を利用し、足裏を刺激しながらリズムに合わせて楽しく運動をするクラスです。

・腰痛予防ストレッチ(月・木曜日 11:30～11:50)

腰と連携している背中、お尻周りの筋肉等を中心に伸ばし、腰のコリをほぐしていくクラスです。

・練功18体操(火曜日 9:30～9:45)

「中国のラジオ体操」と呼ばれている、ゆっくりとした動きの簡単な体操です。

・オリジナル20(水曜日 10:00～10:20)

運動が初心者の方やトレーニングが苦手な方も安心して参加して頂ける内容です。

・筋コン(水曜日 11:00～11:20 金曜日 9:30～9:50)

チューブを使用した簡単なトレーニング等で筋力増強を図ります。普段あまり筋力トレーニングをしない方でも気軽に参加して頂きます。

・リズム体操(木曜日 9:30～9:50)

リズムに合わせて簡単なステップから始めます。体力に自信がない方でも安心して参加頂ける内容です。

・アロマストレッチ30(金曜日 10:30～11:00)

アロマの香りを使いながらストレッチを行います。ゆっくりとした曲とアロマの香りの中で心身ともにリラックスして頂けるクラスです。

