

2019年

2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

立春を迎え暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。2月と言えば節分。節分の豆撒きでは、鬼に豆をぶつけることで自らの邪気を払い、その際に撒いた豆を年の数だけ食べると体が丈夫になると言われています。今年一年間も元気に過ごせるよう、豆撒きで一家の健康を祈念してみてもはいかがでしょうか。

総合体育館 カルチャー教室

ZUMBA

日時:1月 8,15,22,29日 2月 12,19,26日 3月 12,19,26日(火) 14:00~15:00

場所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:10,000円(全10回)

対象:16歳以上

定員:20名(先着順)

持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装,室内シューズ

ラテン系の軽快な音楽に合わせて体を動かします。
脂肪燃焼に効果的!!



脳トレ元気体操

日時:2月 7,14,21,28日 3月 7,14,28日(木) 13:30~14:30

場所:総合体育館 2F 研修室

受講料:500円(1回)

対象:16歳以上

定員:20名(先着順)

持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装,室内シューズ



簡単な運動で
脳を活性化!!
楽しく体を動かして
健康的な毎日を!

子供基礎体操教室 体験会

日時:3月18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12名(先着順)

持ち物:飲み物,動きやすい服装,タオル

申込期間:3月17日(日)まで



参加費
無料

春休み短期陸上教室

日時:3月23日(土),24日(日) 9:00~11:00

場所:加古川運動公園陸上競技場 補助競技場

受講料:500円

対象:小学生

定員:50名(先着順)

申込期間:3月1日(金)~3月22日(金)

申込方法:参加費を添えて陸上競技場受付窓口にてお申込下さい。

教室のお申込みは
総合体育館受付
もしくは
☎ 079-432-3000

2月の休館日

2月20日(水)



検索

加古川市立総合体育館

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

総合体育館 カルチャー教室

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加費	日程
子供基礎 体操	4・5歳児	月	16:00～ 16:50	各15名	4,000円 (月謝制)	2月 4.18.25日 3月 4.11日
	小学生		17:00～ 17:50			
空手	小学生以上	火	19:00～ 20:45	20名	3,000円 (月謝制)	2月 5.12.19.26日 3月 5.12.19.26日
草バレー	16歳以上	水	13:00～ 15:00	30名	2,000円 (全6回)	2月 6.13.27日 3月 6.14(※).27日 (※木曜日に行います。)
Jrバレー	小学5・6年生		18:30～ 20:30	25名	2,500円 (全6回)	
かんたん ラグビー	中学生以上	水	19:00～ 20:30	30名	500円 (1回)	2月 13.27日 3月 6.27日
ミス/ テニス	中学生以上 (初心者)	火	18:00～ 19:20	各12名	6,680円 (各月変動)	2月 5.12.19.26日 3月 5.12.19.26日
	中学生以上 (経験者)		19:25～ 20:50			
	中学生以上 (初心者)	木	18:00～ 19:20	各12名	6,680円 (各月変動)	2月 7.14.21.28日 3月 7.14.21.28日
	中学生以上 (経験者)		19:25～ 20:50			
ミス/ フットサル	小学生	金	17:30～ 18:30	25名	5,140円 (各月変動)	2月 1.8.15.22日 3月 8.15.22.29日
キッズ ダンス	2歳～6歳児	土	15:00～ 16:00	各30名	3,000円 (月謝制)	2月 2.9.16.23日 3月 9.23.30日
	小学1～3年生		16:15～ 17:15		3,500円 (月謝制)	
	小学4年生以上		17:30～ 18:30			

4/3 大相撲加古川場所 チケット好評発売中!