

2019年

4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

4月に入り気温が上昇し気候的には過ごしやすい季節となります。しかし、花粉症や新しい環境での生活に対応できずに体調を崩したりする等、体調に気を付けないといけない時期でもあります。こんな時期には、是非当館にて体を動かしてみたいかたがででしょうか。運動することでストレスを発散し、体力がつく事で免疫力が上昇するので花粉症対策にも繋がります。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

大相撲春巡業 加古川場所

2019年4月3日(水) 8:00 開場 ~ 15:00 打ち出し

チケット情報(体育館販売分)

席種	前売チケット価格	備考
タマリA席(1階)	12,500円(1人分)	記念座布団付き(※)
ペアマス席(1階)	22,000円(2人分)	座布団付き
イスS席(1階)	9,000円(1人分)	
イスA席(2階)	6,500円(1人分)	
イスB席(2階)	2,500円(1人分)	

(※)開催地名記載有り

- ・電話でのチケットの確保・購入はできません。
- ・1階席は土足厳禁です。スリッパ等をご持参ください。2階席は土足観戦可能です。
- ・駐車場は数に限りがございますので、加古川駅(北口)発のシャトルバスをご利用下さい。加古川駅北口⇄加古川運動公園 7:30(始発便)~16:00(最終便) 順次ピストン運行を行います。宝殿駅から直接体育館へ向かうバスはございませんのでご注意ください。

大会開催に伴い、**4/2,3日**は、トレーニングルームが**終日**ご利用いただけません。

子供向けカルチャー教室体験会

ジュニアバレーボール教室

日 時：4月10, 24日(水) 4月18日(木)
18:30~20:30
場 所：総合体育館 1F スポーツアリーナ
対 象：小学生4~6年生
定 員：各日20名(先着順)
持ち物：室内シューズ、
動きやすい服装、
タオル、飲料水

参加費
無料

キッズダンス教室

日 時：4月6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：各クラス12名(先着順)
持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、
タオル、飲料水

参加費
500円

4月の休館日

4月17日(水)



教室のお申込みは
総合体育館受付
もしくは

☎ 079-432-3000

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
太極拳	月	10:00~11:00	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,17,24	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	4月 1,8,15,29 5月 13,20,27 6月 10,17,24	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)	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,24	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 4,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20				
ベビーマッサージ	火	10:15~11:45	4月 16,23 5月 7	15組	3,000円(全3回)	生後4ヶ月~ 1年半の お子様と お母さん
			5月 14,21,28	15組	3,000円(全3回)	
			6月 11,18,25	15組	3,000円(全3回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 11,18,25	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	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 11,18,25	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
ZUMBA	火	14:00~15:00	4月 9,16,23 5月 7,14,21,28 6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	4月 2,9,16,23,30 5月 7,21,28 6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	4月 4,18,25 5月 2,23,30 6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	4月 24 5月 1,8,22 6月 5,12,26	20名	7,000円 (全7回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A12:45~13:45 B14:00~15:00	4月 10,24 5月 8,22,29 6月 5,12,26	各11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	4月 11,18,25 5月 9,16,23,30 6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	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6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		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★
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。
(問い合わせ先:079-432-3000)
お気軽にお問い合わせください。