

2019年

5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

加古川市西神吉町鼎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

新緑鮮やかな季節となり、とても過ごしやすい季節となりました。気温が上がり、日が長くなるこの時期は、ランニングやウォーキングなど外での運動が気持ちよく楽しめるのではないのでしょうか。ただ、急に大きな負荷をかけて運動してしまうと怪我をしてしまう恐れがある為、無理をしない様に気を付けましょう。

## 子供向けカルチャー教室

### 子供基礎体操教室

日 時：5月13, 20, 27日(月)  
①16:05～16:55 ②17:00～17:50  
場 所：総合体育館 1F スポーツアリーナ  
参加費：4,000円(月謝制)※  
対 象：①年中児、年長児 ②小学生  
定 員：各15名(先着順)  
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲料水  
※入会時に別途道具代が必要です。

### ジュニアバレーボール教室

日 時：5月8, 22, 29日 6月5, 12, 26日(水)  
18:30～20:30  
場 所：総合体育館 1F スポーツアリーナ  
参加費：2,500円(6回)  
対 象：小学5, 6年生  
定 員：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

### ミズノテニススクール

日 時：5月9, 16, 23, 30日(木)  
17:05～18:00  
場 所：総合体育館 1F スポーツアリーナ  
参加費：1,400円(1回)  
対 象：小学3～6年生  
定 員：10名(先着順)  
持ち物：室内シューズ、テニスラケット、  
動きやすい服装、タオル、飲料水

### キッズダンス教室

日 時：5月11, 18, 25日(土)  
①15:00～16:00 ②16:10～17:10  
場 所：総合体育館 2F 研修室  
参加費：①3,000円 ②3,500円(月謝制)  
対 象：①2～6歳児 ②小学1～3年生  
定 員：各30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

## 体育館のご利用に関して

5月4日(土)に体育館にて加古川中学校剣道錬成会、陸上競技場にて加古川俊足王決定戦が開催されます。

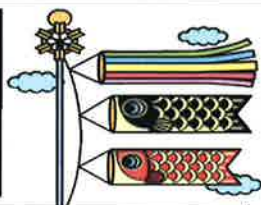
**当日は駐車場の混雑が予想されます。**

ご来場の際には車の乗り合わせや、バス等の公共交通機関をご利用ください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



5月の休館日

5月15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>

# ノルディックウォーキング 体験会

参加費  
無料

日時：5月25日(土) 10:00~11:30  
 場所：陸上競技場  
 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：陸上競技場窓口 もしくは TEL:079-433-2662まで  
 申込期間：4月1日(月)~5月24日(金)

ポールレンタル 承ります!  
1セット 200円



## 総合体育館 カルチャー教室

教室名	曜日	時間	5月実施日	定員	参加費	対象
ベビー マッサージ	火	10:15~ 11:45	14,21,28日	15組	3,000円 (1ヵ月 3回)	生後2ヵ月~ 1歳半の子ども とその保護者
ミズノ テニス	火	18:00~ 19:25	7,14,21,28日	各12名	6,680円 (各月変動)	中学生以上
		19:25~ 20:50				
	木	18:00~ 19:25	9,16,23,30日	各12名	6,680円 (各月変動)	中学生以上
		19:25~ 20:50				
フラメンコ	火	18:50~ 19:50	7,21,28日	各20名	5,000円 (月謝制)	16歳以上
		19:50~ 20:50				
	木	14:00~ 15:30	2,23,30日	20名	5,000円 (月謝制)	16歳以上
空手	火	19:00~ 20:45	7,14,21,28日	20名	3,000円 (月謝制)	小学生以上
かんたん ラグビー	水	19:00~ 20:30	8,22日	30名	500円 (1回)	中学生以上
脳トレ 元気体操	木	13:30~ 14:30	9,16,23,30日	20名	500円 (1回)	16歳以上

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