

2019年

6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

段々と気温が上がり、夏の様な暑さを感じる日が増えてきました。皆様夏本番に向けて色々準備を進めていらっしゃるかと思います。虫よけスプレーやスポーツドリンク等の用具を揃えることも大事ですが、暑さに負けない体力作りも大事です。無理のない範囲で運動を行い、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

栄養講座～熱中症対策～

日時：7月18日(木) 11:15～12:15

場所：総合体育館 2F 研修室

対象：16歳以上

定員：35名(先着順)

申込期間：7月17日(水)まで

申込方法：総合体育館フロント もしくは TEL079-432-3000

参加費
無料

参加特典として
大塚製薬製品
プレゼント！

総合体育館 カルチャー教室

ベビーマッサージ教室

日時：6月11, 18, 25日(火)
10:15～11:45

場所：総合体育館 2F 研修室

参加費：3,000円(1ヵ月 全3回)

対象：生後2ヵ月～1歳半の子どもとその保護者

定員：15組(先着順)

持ち物：バスタオル、動きやすい服装
飲料水

革バレーボール教室

日時：6月5, 12, 26日 7月3, 10, 24日(水)
13:00～15:00

場所：総合体育館 1F コミュニティアリーナ

参加費：2,000円(2ヵ月 全6回)

対象：16歳以上

定員：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

6月8日(土)に体育館にて第63回兵庫県高校高等学校総合体育大会バレーボール競技大会、陸上競技場にて加古川市陸上競技選手権大会が開催されます。

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。



6月の休館日

6月19日(水)



教室・講習会のお申込みは
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>

7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	7月 1,8,22,29 8月 5,19,26 9月 2,9,30	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	7月 1,8,22 8月 5,19,26 9月 2,9,16,30	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)	7月 8,22,29 8月 5,19,26 9月 2,9,30	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)	7月 4,11,18 8月 1,8,22 9月 5,12,19				
ベビーマッサージ	火	10:15~11:45	7月 2,9,16	15組	3,000円(全3回)	生後2ヶ月~ 1年半の お子様と お母さん
			8月 6,20,27	15組	3,000円(全3回)	
			9月 10,17,24	15組	3,000円(全3回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	7月 2,9,23,30 8月 6,20,27 9月 3,10,17	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	7月 2,9,23,30 8月 6,20,27 9月 3,10,17	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
ZUMBA	火	14:00~15:00	7月 9,16,30 8月 6,20,27 9月 3,10,17,24	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	7月 2,9,16,23,30 8月 6,20,27 9月 3,10,17,24	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	14:00~15:30	7月 4,18,25 8月 1,22,29 9月 5,19,26		月5,000円 (月謝) (全9回)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	7月 3,10,24,31 8月 7,28 9月 4,25	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	7月 3,10,24,31 8月 14,28 9月 4,25	各11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	7月 4,11,18 8月 1,8,22,29 9月 5,12,19	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	7月 5,12,19 8月 2,16,23,30 9月 6,13,20	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 ★
6月1日(土)~6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。
(問い合わせ先:079-432-3000)
お気軽にお問い合わせください。