

2019年

8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

夏になると川や海等で起きる水難事故、激しい暑さによる熱中症や蚊やアブといった害虫等、夏には危険がいっぱい潜んでいます。夏休みやお盆休みといった連休を取ったりすると、開放的な気分になって注意警戒を怠りがちになってしまうので、お休みを満喫するためにも事前準備はしっかりと行いましょう。

夏休み限定 カルチャー教室

総合体育館 夏休み短期ジュニアバレー教室

日時 : 8月5日(月), 6日(火) 13:00~15:00

場所 : 1F コミュニティアリーナ

対象 : 小学生5, 6年生

受講料 : 無料

定員 : 25名(先着順)

持ち物 : 飲み物, 動きやすい服装, タオル, 室内シューズ

申込期間 : 8月4日(日)まで

お申込みは

総合体育館 窓口 もしくは
TEL 079-432-3000 まで。

総合体育館 キッズダンス体験会

日時 : 8月3日(土) ①15:00~16:00 ②16:10~17:10

場所 : 2F 研修室

対象 : ①2~6歳児 ②小学1~3年生

受講料 : 500円(1回)

定員 : 12名(先着順)

持ち物 : 飲み物, 動きやすい服装, タオル, 室内シューズ

申込期間 : 8月2日(金)まで

参加費は、体験会当日に
お支払い下さい。

お申込みは

総合体育館 窓口 もしくは
TEL 079-432-3000 まで。

陸上競技場 夏休み短期陸上教室

日時 : 8月11日(日), 17日(土), 18日(日) 9:00~10:30

場所 : 加古川運動公園陸上競技場

対象 : 小学生

受講料 : 1,000円(3回コース)

定員 : 60名(先着順)

持ち物 : 飲み物, 動きやすい服装, タオル

内容 : スタート、短距離の練習

申込期間 : 8月10日(土)まで

参加費は、お申込みの際に
お支払い下さい。

お申込みは 陸上競技場 窓口まで。
教室に関するお問い合わせは
TEL 079-433-2662 まで

8月の休館日

8月21日(水)



検索

加古川市立総合体育館

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

8月は大会・イベント等が多くなりますので、駐車場の混雑が予想されます。予めご了承ください。

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)

～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)

チューブ等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。

