

2019年

9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

暦の上では秋を迎えますが、まだまだ残暑厳しい日が続きます。引き続き夏バテや熱中症等にかからない様細心の注意をはらいましょう。また、この時期には台風が多くなります。災害や病気から身を守る為にも、普段からの情報収集や運動による免疫力の向上を図り、いざという時の備えが必要です。

大人から子どもまで参加できる カルチャー教室

空手教室

日時：9月2日(月), 10, 17, 24日(火)
19:00~20:45
場所：2F 研修室
対象：小学生以上
受講料：3,000円(月謝制)
定員：20名(先着順)
持ち物：飲み物, 空手衣, タオル

かんたんラグビー教室

日時：9月4, 25日(水)
19:00~21:00
場所：1F スポーツアリーナ
対象：中学生以上
受講料：500円(1回)
定員：30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

子ども向け カルチャー教室

子供基礎体操教室

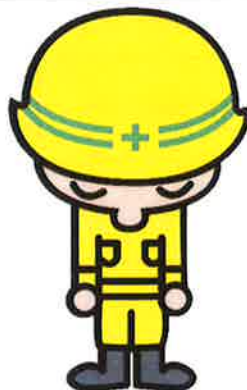
日時：9月2, 9, 30日(月)
①②16:05~16:55
③④17:00~17:50
場所：1F スポーツアリーナ
対象：①4歳児 ②5歳児 ③小学1, 2年生
④小学3~6年生
受講料：4,000円(月謝制)
定員：各15名(先着順)
持ち物：飲み物, 動きやすい服装、タオル

キッズダンス教室

日時：9月7, 14, 21, 28日(土)
①15:00~16:00 ②16:10~17:10
③17:20~18:20
場所：2F 研修室
対象：①2~6歳児 ②小学1~3年生
③小学4~6年生
受講料：①3,000円 ②③3,500円(月謝制)
定員：各30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

腰痛予防と歩き方講座

日時：10月19日(土) 10:00~11:30
場所：2F 研修室
対象：16歳以上
受講料：無料
定員：30名(先着順)
持ち物：室内シューズ、動きやすい服装



設備点検の為、
今月の休館日は
2日間となっています。
お間違えの無いよう
お気を付けください。

検索

加古川市立総合体育館

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

9月の休館日

9月11日(水), 18日(水)

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