

2020年

1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

明けましておめでとうございます。当体育館ではラテン系の音楽に合わせてエクササイズを楽しむ「ZUMBA」や、ゆっくりとした動きで体が弱い方でも気軽に運動できる「脳トレ元気体操教室」等、様々なカルチャー教室を実施しております。途中入会も随時受け付けておりますので、是非参加してみてください。詳細は総合体育館1Fフロント、または総合体育館ホームページにてご確認ください。

## 年始の営業は1月2日からとなります。

2020年も総合体育館・陸上競技場をどうぞよろしくお願ひ致します。

### 総合体育館 改修工事について

総合体育館では下記の期間中に改修工事が行われます。

**工事期間 2020年1月2日～2020年3月31日**

工事期間中の、館内施設の使用状況は下記の通りです。

使用可施設・・・研修室(※)、トレーニングルーム、市民クラブルーム

使用不可施設・・・スポーツアリーナ、コミュニティアリーナ、ランニングコース

※ 3/9～3/13の期間のみ使用不可となります。

工事期間中、両アリーナにて行われている教室は全て休講となります。

対象となる教室の来年度初回日は以下の通りです(2019年12月26日現在)。



4月1日	革バレーボール教室	4月13日	子供基礎体操教室
	ジュニアバレーボール教室	4月24日	カローリング研究会
4月2日	卓球教室	調整中	木曜バドミントン教室
4月6日	月曜バドミントン教室		ミズノテニススクール
4月8日	かんたんラグビー教室		ミズノフットサルスクール
4月9日	カローリング教室		

※日程の確定、変更等は総合体育館HPIにてご連絡致します。

### 総合体育館・陸上競技場 料金改定

総合体育館及び陸上競技場では4月1日より施設使用料が改定されます。

主な使用料は以下の通りです。

体育館・・・スポーツアリーナ1/3面：4,000円(※1)

コミュニティアリーナ1/6面：1,000円(※1)

研修室1/3面：1,500円(※2)

陸上競技場・・・主競技場(専用利用)：3,000円(※3)

補助競技場(専用利用)：700円(※3)

トレーニングルーム・・・定期券：3,400円

(※1)・・・1枠(2時間)辺りの金額となります。

(※2)・・・1枠(4時間)辺りの金額となります。

(※3)・・・1時間辺りの金額となります。



4月以降の詳細な料金については  
当体育館ホームページに掲載して  
おります料金表をご確認ください。

## 2月のビタミンはお休みさせていただきます。

検索

加古川市立総合体育館

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

## 1月の休館日

1月1日(水), 15日(水)

# 総合体育館 トレーニングルームのご案内

## ～初回講習～

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、初回講習を受講し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)



持ち物：利用料 300円、室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水

## ～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の利用登録をされている方が対象となります。)

スタジオプログラム一覧		
月曜日	9:30～9:45	青竹ふみふみ
	11:30～11:50	腰痛予防ストレッチ
火曜日	9:30～9:45	練功18体操
水曜日	10:00～10:20	オリジナル20
	11:00～11:20	筋コン
木曜日	9:30～9:50	リズム体操
	11:30～11:50	腰痛予防ストレッチ
金曜日	9:30～9:50	筋コン
	10:30～10:50	アロマストレッチ

## キッズダンス教室 体験会

日時：1月11日(土)  
 ①15:00～16:00 ②16:10～17:10  
 場所：2F 研修室  
 定員：各12名(先着順)  
 受講料：500円  
 対象：①2～6歳児 ②小学1～3年生  
 持ち物：室内用シューズ、飲み物、タオル

## 疲労と回復 講座

日時：1月25日(土)  
 10:00～11:30  
 場所：2F 研修室  
 定員：30名(先着順)  
 受講料：無料  
 対象：16歳以上  
 持ち物：室内用シューズ



教室・トレーニングルームに関するお問い合わせは  
**TEL 079-432-3000** もしくは **総合体育館 1F フロントまで**