

2020年

3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

日差しも暖かくなり、だんだんと春らしく過ごしやすい時期となってきますが、花粉症の方にとっては苦しい季節でもあると思います。花粉症等の症状を少しでも緩和するためには体の免疫力を高めることが良いそうです。ぜひ当体育館のトレーニングジムやカルチャー教室で体を動かし、花粉に負けない体を作りましょう。

## 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。

総合体育館	・ ・ ・	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	・ ・ ・	通常利用：300円
		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HPに掲載しております  
料金表をご確認ください。

**NEW**

## 卓球ラージボール教室

日時：4月6, 13, 20, 27日(月)

9:00~11:00

場所：1F スポーツアリーナA面

※4月6, 13日はスポーツアリーナC面で行います。

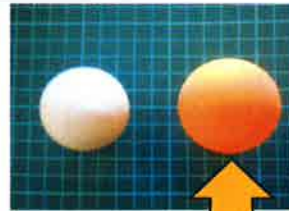
対象：16歳以上

受講料：500円(1回)

定員：32名(先着順)

持ち物：室内シューズ、動きやすい服装

ラケット



ボールが大きいから打ちやすい♪  
卓球初心者にもオススメ♪

## カルチャー教室 無料体験会

### 子供基礎体操教室

日時：4月6日(月)

①②16:00~ ③④17:00~

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年生以上

定員：各12名(先着順)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込期限：4月5日(日)まで

### 空手教室

日時：4月21, 28日(火)

19:00~20:45

場所：2F 研修室

対象：幼稚園児以上

定員：10名(先着順)

持ち物：飲み物、タオル、空手着

申込期限：各教室日前日まで



検索

加古川市立総合体育館

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

3月の休館日

3月11日(水), 18日(水)

4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	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A 10:00~11:00 B 11:15~12:15 C 12:30~13:30 D 13:45~14:45	4月 6,13,20,27 5月 11,18,25 6月 8,15,22	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)	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 8,15,29	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)	4月 9,16,30 5月 7,21,28 6月 11,18,25			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 9,16,23,30	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	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 9,16,23,30	12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	4月 7,14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	14:00~15:30	4月 2,16,23 5月 7,21,28 6月 4,18,25		月5,000円 (月謝) (全9回)	
空手	火	19:00~20:45	4月 7,14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23,30	20名	月3,000円 (月謝) (全12回)	小学生以上
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	4月 8,22 5月 13,27 6月 10,24	20名	6,000円 (全6回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A 12:45~13:45 B 14:00~15:00	4月 1,8,22 5月 13 6月 3,10,24	各11名	7,000円 (全7回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	4月 2,9,16,23 5月 14,21,28 6月 4,11,18	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	4月 3,10,17,24 5月 8,15,22,29 6月 5,12	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 ★  
3月1日(日)~3月31日(火)  
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。