

2020年

7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

気温が上がり、少しずつ夏らしくなってきました。また、徐々に感染対策の制限も緩和されてきておりますが、まだまだ油断はできません。引き続き感染拡大防止のため、手洗いうがい等の対策を続けていくとともに、これからの季節に発生リスクが高まる熱中症にも気を付けていきましょう。

## 総合体育館トレーニングルーム 初回講習再開

6月15日より総合体育館トレーニングルームの初回講習が再開しております。新型コロナウイルス感染拡大防止の為、一部内容を制限して実施しております。予めご了承ください。

### 【時間】

(変更前) 10時、11時、13時、15時、17時、18時(日・月曜日のみ19時～)



(変更後) 10時、11時、15時、18時

### 【定員】

(変更前) 講習1回あたり最大3名まで → (変更後) 講習1回あたり最大1名まで

### 【その他注意事項】

- ・ 検温は予め済ませてからご来館下さい。
- ・ マスクを着用してご来館いただき、講習中も着用して下さい。
- ・ 更衣室は更衣のみ可能です。シャワールームはご利用頂けません。
- ・ 事前予約をして下さい。直接ご来館いただいた場合はお受けできません。

## カルチャー教室 再開

7月1日より総合体育館・陸上競技場のカルチャー教室が再開します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部内容を変更して行います。予めご了承ください。

### 【主な変更点】

- ・ 来館時、退館時等教室時間外にはマスクをご着用下さい。
- ・ 各教室ともに同意書の記入をして下さい。
- ・ 総合体育館スタジオにて行う教室は、出入口を開放して換気を行います。
- ・ 一部教室は定員を制限して実施します。
- ・ ラージボール・卓球教室のスタンプカードは当面の間休止します。
- ・ 陸上教室 育成・普及(水・土日)・投てきコースでは、1回100円の都度払いとなります。
- ・ フラワーアレンジメントは8月から、カラーリングは9月から再開予定です。

教室情報は裏面・当施設HPに情報を掲載しております。

感染予防対策に対するご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

検索

加古川市立総合体育館

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



7月の休館日

7月15日(水)

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 6,13,20,27 8月 3,17,24 9月 7,14,28	12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	7月 6,13,20 8月 24,31 9月 7,14,28	各12名	8,000円 (全8回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	7月 6,13,20 8月 3,17,24 9月 7,14,28	各12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 9,16,30 8月 6,20,27 9月 3,17,24			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	7月 7,21,28 8月 4,11,18,25 9月 8,15,29	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 7,21,28 8月 4,11,18,25 9月 8,15,29	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	7月 7,14,21,28 8月 4,11,18,25 9月 1,8,15,22,29	各12名	月5,000円 (月謝) (全13回)	16歳以上
	木	14:00~15:30	7月 2,16,30 8月 6,20,27 9月 3,17,24		月5,000円 (月謝) (全9回)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	7月 8,22,29 8月 26 9月 2,23	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	7月 1,8,22,29 8月 5,26 9月 2,23,30	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	7月 2,9,16,30 8月 20,27 9月 3,10,17,24	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	7月 3,10,17,31 8月 21,28 9月 4,11,18	30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	10月 2	30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★  
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。  
(問合わせ先:079-432-3000)  
お気軽にお問い合わせください。