

2021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

新年明けましておめでとうございます。お正月にはお餅やおせち料理等おいしい物がいっぱい出てきますね。お正月ムードに流されてダラダラと過ごしてしまいがちなこの時期には、是非当施設で体を動かしてお正月に増えてしまった体重を落としていただき、今年一年を元気に過ごすための習慣を身につけましょう。

総合体育館 トレーニングルームのご案内

新型コロナウイルス感染予防対策として一部利用を制限させて頂いております。

～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、総合体育館にて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ので、事前にお問い合わせ頂きご予約下さい。

① 10：00～ ② 11：00～ ③ 15：00～ ④ 18：00～

（ ※新型コロナウイルス感染予防対策として講習回数と受講人数を制限しております。
直接お越しになられた際に、お受けできない場合があります。予めご了承ください。）

受講人数：1人(各回)

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、マスク

～スタジオプログラム～

新型コロナウイルス感染予防対策として、現在スタジオプログラムは行っておりません。

～その他注意事項～

- ・ トレーニングルーム内では原則マスク、ネックゲイター等を着用した状態でトレーニングを行って下さい。呼吸が苦しくなった場合は2mの間隔を空け外しても構いません。その後呼吸が整いましたら再びご着用下さい。
動きやすい服装、室内シューズ、マスクのいずれかをお持ちでない場合、トレーニングルームはご利用頂けません。
- ・ ご自宅で検温を行ったうえでご来館いただき、体育館入口に設置されている検温機にてもう一度検温を行って下さい。また、37.5℃以上の発熱がある場合には来館をご遠慮下さい。
- ・ 新型コロナウイルス感染予防対策としてリラクゼーションエリアのマッサージ機、マッサージチェアがご利用頂けません。



ご利用のお客様にはご不便をおかけしますが、
ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。



新年の営業は**1月2日(土)**からとなります。

今年も総合体育館、陸上競技場を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>

1月の休館日

1月1日(金)、20日(水)

総合体育館 カルチャー教室

ラージボール卓球教室

日 時:1月18,25日(月)
9:00~11:00
場 所:総合体育館 1F スポーツアリーナ
受講料:500円(1回)
対 象:16歳以上
定 員:32名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装
室内シューズ,ラケット



空手教室

日 時:1月5,12,19,26日(火)
19:00~20:45
場 所:総合体育館 2F 研修室
受講料:3,000円(月謝制)
対 象:小学生以上
定 員:20名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,空手衣



ストレッチヨガ教室

日 時:1月13,27日 2月10,24日
3月3,24日(水) 9:30~10:30
場 所:総合体育館 2F 研修室
受講料:6,000円(全6回)
対 象:16歳以上
定 員:20名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装

姿勢ピラティス教室

日 時:1月6,13,27日 2月3,10,24日
3月3,24,31日(水)
(A)12:45~13:45 (B)14:00~15:00
場 所:総合体育館 1F スタジオ
受講料:9,000円(全9回)
対 象:16歳以上(B 初心者向け)
定 員:各11名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装

美・ヨガ教室

日 時:1月7,14,21,28日 2月4,25日
3月4,11,18,25日(木) 10:00~11:00
場 所:総合体育館 1F スタジオ
受講料:10,000円(月謝制)
対 象:16歳以上
定 員:12名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装

脳トレ元気体操教室

日 時:1月7,14,21,28日(木)
13:30~14:30
場 所:総合体育館 2F 研修室
受講料:500円(1回)
対 象:16歳以上
定 員:15名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装
室内シューズ



ミズノフットサルスクール

日 時:2月5,12,19,26日(金)
①16:30~17:30 ②17:40~18:40
場 所:総合体育館 1F スポーツアリーナ
受講料:①②3,520円(毎月変動)
※別途入会金 3,100円が必要となります。
対 象:①小学1~3年生 ②小学4~6年生
定 員:各10名(先着順)
持ち物:飲み物,タオル,動きやすい服装
室内シューズ

教室参加時の注意点

- ・来館時・退館時には必ずマスクを着用して下さい。教室中の着用は各個人の判断にお任せしております。
- ・検温は来館前に自宅等をお願いします。
- ・教室終了後はできるだけ速やかにご退館いただくようお願いします。

こちらに記載されていない教室の情報は総合体育館HPをご確認下さい。

教室のお申し込みは 総合体育館受付 もしくは ☎ 079-432-3000 まで