

2021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

本格的な春の訪れを実感する季節となりました。また花粉症が辛い季節でもあります。こんなご時世ですがたまには陽の光を浴びて体を動かしてストレスを発散して花粉対策を行いましょう。手洗いうがいを欠かさず行うことで、しっかりとした体調管理に繋がります。

カルチャー教室 無料体験会

子供基礎体操教室

日時：3月15日(月) ①②16:00～16:50 ③④17:00～17:50

場所：総合体育館 1F スポーツアリーナ

定員：各12名(先着順)

対象：①新年中児 ②新年長児 ③新小学1～2年生 ④新小学3～6年生

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル



ノルディックウォーキング

日時：3月27日(土) 10:00～11:30

場所：加古川運動公園陸上競技場

定員：25名(先着順)

対象：16歳以上

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、ノルディックポール



200円でポールがレンタル可能です。お申込の際にスタッフへお伝え下さい。

教室・体験会のお申込みは

総合体育館 受付 もしくは TEL 079-432-3000

陸上競技場 受付 もしくは TEL 079-433-2662



B.LEAGUE 加古川大会

～ 大会情報 ～

2020-21 B.LEAGUE Division2 第24節 西宮ストークス VS 茨城ロボッツ

2021年3月6日(土) 13:30開場 15:00開始 / 3月7日(日) 12:30開場 14:00開始



大会開催に伴い、**3/6,7日**は、トレーニングルームが**終日**ご利用いただけません。

4月～ 新型コロナウイルス ワクチン接種

4月より当体育館が新型コロナウイルスワクチン接種会場となります。これに伴い下記の期間中一部施設がご利用頂けません。予めご了承ください。

接種会場となる期間 . . . 令和3年4月1日(木)～令和3年6月30日(水)

利用出来ない場所 . . . コミュニティアリーナ全面、研修室全室

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10,17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 5,12,19 5月 10,17,24 6月 7,14,21,28	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ (選手控室3,4)	月	A 10:00~11:00 B 11:15~12:15 C 12:30~13:30 D 13:45~14:45	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21	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 12,19,26 5月 10,17,24 6月 7,14,21	各12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レフア&ティアレ)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	4月 1,15,22 5月 6,13,27 6月 3,17,24			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	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 13,20,27 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22	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 6,13,20,27 5月 4,11,18,25 6月 8,15,22,29	各12名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30				
			4月 1,15,22 5月 6,20,27 6月 3,17,24		月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ (スタジオ)	水	9:30~10:30	4月 14,28 5月 12,26 6月 9,23	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	4月 7,14,28 5月 12,26 6月 2,9,23,30	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	4月 1,8,15,22 5月 6,13,20,27 6月 10,17	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス (スポーツアリーナ)	金	10:00~11:00	4月 9,16,23 5月 7,14,21,28 6月 11,18 7月 2	30名	3,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんエアロビクス (スポーツアリーナ)	金	11:15~12:15		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

(当体育館が新型コロナウイルスワクチン接種会場となるため、一部教室の開催場所が変更されております。お申込みの際は十分教室情報をご確認下さい。)

★ **申し込み期間** ★
3月1日(月)~3月31日(水)
 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。