

2021年

8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

いよいよ夏本番です。この時期は新型コロナウイルス対策と併せて熱中症にも気を付けたいといけません。こまめに水分を補給したり、冷房を使って体温を冷やして熱中症対策を行いましょう。また、コロナ対策で着用しているマスクは、息苦しくなったら外して呼吸を整えるようにしましょう。

夏休み短期教室

【ジュニアバレーボール教室】

日時：8月26日(木)、27日(金) 13:00～15:00

場所：総合体育館 スポーツアリーナ

定員：20名(先着順)

対象：小学5,6年生

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲料水、タオル

受講料：無料

申込方法：総合体育館受付窓口 もしくは TEL 079-432-3000にてお申込下さい。



【陸上教室】

日時：8月7日(土)、8日(日)、15日(日) 9:00～10:30

場所：陸上競技場

定員：60名(先着順)

対象：小学生

受講料：1,000円(3回)

申込方法：陸上競技場窓口にて、受講料を添えてお申込下さい。



1回 500円で参加できる！ 総合体育館 カルチャー教室

【ラージボール卓球教室】

日時：8/23, 30(月) 9:00～11:00

場所：スポーツアリーナ

定員：32名(先着順)

対象：16歳以上(卓球初心者)

【革バレーボール教室】

日時：8/11(水) 13:20～15:00

場所：スポーツアリーナ

定員：20名(先着順)

対象：16歳以上

【卓球教室】

日時：8/26(木) 9:00～11:00

場所：スポーツアリーナ

定員：32名(先着順)

対象：16歳以上(卓球初心者)

【脳トレ元気体操教室】

日時：8/19, 26(木) 13:30～14:30

場所：研修室

定員：15名(先着順)

対象：16歳以上

こちらの4教室については、受講料は1回につき500円となります。
事前申し込み不要なので、是非お気軽にご参加ください。

検索

加古川市立総合体育館

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



8月の休館日

8月18日(水)

総合体育館 カルチャー教室

リラクゼーションヨガ教室

日 時:8月3,17,24,31日 9月7,14,28日(火)
11:15~12:15

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:8,400円(7回)

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



空手教室

日 時:8月23日(月) 8月31日(火)
18:30~20:00

場 所:総合体育館 1F 選手控室2,3,4

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:8月4,25日 9月1,22,29日(水)
9:30~10:30

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:6,000円(5回)

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



姿勢ピラティス教室

日 時:8月4,25日 9月1,22,29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:6,000円(5回)

対 象:[A] 16歳以上 [B]16歳以上(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:8月5,19,26日 9月2,9,16,30日(水)
10:00~11:00

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:8,400円(7回)

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



フラメンコ教室(木曜)

日 時:8月5,19,26日(木)
14:00~15:30

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:5,000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,長いスカート
かかとのある靴(パンプス等)



フラダンス教室(木曜)

日 時:8月5,19,26日 9月2,9,16,30日(木)
19:00~20:00

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:8,400円(7回)

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
長いスカート



フラワーアレンジメント教室

日 時:8月7,28日 9月11,25日 10月9,23日
11月6,20日(土) 14:00~16:00

場 所:総合体育館 1F 選手控室1

受講料:8,000円(全8回)

※別途花代が必要です。

対 象:16歳以上

定 員:10名(先着順)

持ち物:花はさみ、カッターナイフ、筆記用具



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
※教室日程や内容は変更になる可能性があります。予めご了承下さい。