

2021年

12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

今年も残すところ1ヵ月となりました。皆様はこの1年どの様に過ごされましたか。新型コロナウイルスの感染者数が徐々に減少し、少しずつ元の生活が戻ってきています。来年こそ完全に元の生活が取り戻せるよう引き続き感染症対策を徹底し、よいお年をお迎えください。

キッズダンス教室 ワンコイン体験会

日時：12月18日(土) 15:00～16:00

場所：総合体育館 2F 研修室

定員：10名(先着順)

参加費：500円(1回)

対象：2歳～6歳児

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ

申込方法：総合体育館受付 もしくは TEL 079-432-3000 まで



冬休み短期陸上競技長距離教室

日時：12月26日(土), 27日(日) 9:00～11:00

場所：加古川運動公園陸上競技場

定員：50名(先着順)

参加費：500円(2回)

対象：小学生

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込期限：12月25日までに参加費を添えて、競技場窓口にてお申込下さい。



空手教室

日時：12月7, 14, 21日(火), 27日(月) 19:00～20:50

場所：総合体育館 2F 研修室

定員：20名(先着順)

参加費：3,000円(月謝制)

対象：小学生以上

持ち物：空手衣、飲み物、タオル

※空手衣をお持ちでない方は、教室で紹介します。



年末年始の営業は以下の通りです。お間違えの無いようご注意ください。

2021年12月30日	2021年12月31日	2022年1月1日	2022年1月2日
営業日	休業日	休業日	営業日

検索 加古川市立総合体育館

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

12月の休館日

12月15日(水), 31日(金)

1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	1月 17,24,31 2月 7,14,21,28 3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	1月 17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 7,14,28	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)	1月 17,24,31 2月 14,21,28 3月 7,14,28	各12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ&ティアレ)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	1月 6,20,27 2月 3,17,24 3月 10,17,31			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	1月 18,25 2月 1,8,15,22 3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	1月 18,25 2月 1,8,15,22 3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	1月 11,18,25 2月 1,8,15,22 3月 1,8,15,22,29	各12名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30				
			1月 6,20,27 2月 3,17,24 3月 3,17,24		月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	1月 12,26 2月 2,9 3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	1月 5,12,26 2月 2,9 3月 2,23,30	各11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 10,24	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	12月 17,24 1月 14,21,28 2月 4,18,25 3月 11,25	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		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★
12月1日(水)~12月30日(木)
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。