

2022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

加古川市西神吉町鼎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

3月は寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい時期です。病気に負けない強い身体をつくるには、有酸素運動や筋肉トレーニングを行い、体の免疫力を向上させましょう。その為に、是非当施設のトレーニングジムやカルチャー教室をご活用ください。

ノルディックウォーキング 無料体験会

日時：3月26日(土) 10:00～11:30

場所：陸上競技場

定員：20名(先着順)

対象：16歳以上

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、ノルディックポール

申込：総合体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000 まで

レンタルポール(200円)が必要な場合は
申込時にスタッフへお伝え下さい。

総合体育館 カルチャー教室 無料体験会

～空手教室～

日時：4月5日(火) 19:00～21:00

場所：総合体育館 1F スポーツアリーナC面

定員：10名(先着順)

対象：小学生以上

持ち物：空手衣、飲料水、タオル



～ミズノフットサルスクール～

日時：4月15, 22日(金) ① 16:00～17:00 ② 17:00～18:00

場所：総合体育館 1F スポーツアリーナA面

定員：①10名 ②10名(先着順)

対象：①幼児(3歳～6歳児) ②小学生

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ



教室体験会の申込みは 総合体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000 まで

ワクチン接種実施日は、トレーニングルームが**終日**ご利用頂けません。

3月のワクチン接種実施日

3/5(土)、6(日)、12(土)、13(日)、19(土)、20(日)、21(月・祝)、26(土)、27(日)

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9日(水)、16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 4,11,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20	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	4月 4,11,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20	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 11,18,25 5月 9,16,30 6月 6,13,27	各12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (マイル)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	4月 7,14,28 5月 12,19,26 6月 9,16,30			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 5,12,19,26 5月 10,17,24 6月 7,14,21	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 5,12,19,26 5月 10,17,24 6月 7,14,21	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 5,12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21,28	各12名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30			月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	4月 13,27 5月 11,25 6月 8,22	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 6,13,27 5月 11,25 6月 1,8,22,29	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 2,9,16,23	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	4月 1,8,15,22 5月 13,20,27 6月 10,17,24	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)
NEW 美容バレエ	金	10:00~11:00	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 10,17,24	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上

★ 申し込み期間 ★
3月1日(火)から申込開始
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。