

2022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

太陽が照り付け、夏本番の季節となりました。この時期にスポーツを行う上で欠かせないのが熱中症対策です。こまめな水分・塩分補給を行い、涼しい場所で休憩しましょう。当体育館のトレーニングジムはクーラー完備で快適な空間となっております。身体を鍛え、この夏の猛暑を乗り切りましょう。

## 夏休み短期教室

### 【ジュニアバレーボール教室】

日時：8月18日(木)、19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】**  
体育館受付 または  
TEL079-432-3000

### 【陸上教室】

日時：8月6日(土)、7日(日)、14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)  
教室についてのお問合せは 競技場 TEL 079-433-2662 まで

**【申込方法】**  
参加費を添えて  
競技場受付まで

## バレエ教室

日時：8月21、28日 9月11、25日(日) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
場所：総合体育館 スタジオ  
定員：各12名(先着順)  
対象：①4～6歳児 ②小学1～3年生  
持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル  
受講料：3,000円(月謝制)



## ミズノフットサルスクール

日時：8月19、26日(金) ①16:00～17:00 ②17:10～18:25  
場所：総合体育館 スポーツアリーナ  
定員：20名(先着順)  
対象：①3～6歳児 ②小学生  
持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲料水、タオル  
受講料：①3,520円 ②3,960円(月毎変動)

**教室体験  
随時受付中**

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17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:8月22,29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、ラケット



## リラクゼーションヨガ教室

日 時:8月9,23日 9月6,13,20,27日(火)  
11:15~12:15

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:7,200円(6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2,16,23,30日(火)  
19:00~20:50

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10,24日 9月7,28日(水)  
9:30~10:30

場 所:総合体育館 1F スタジオ

受講料:4,800円(4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



## かんたんラグビー教室

日 時:8月10,24日(水)  
19:00~21:00

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:中学生以上

定 員:30名(先着順)

持ち物:飲み物,タオル,室内シューズ  
動きやすい服装



## シェイプヨガ教室

日 時:8月18,25日 9月1,8,15,22,29日(木)  
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



## 脳トレ元気体操教室

日 時:8月4,18,25日(木)  
13:30~14:30

場 所:総合体育館 1F 選手控室3,4

受講料:500円(1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  
室内シューズ



## フラワーアレンジメント教室

日 時:8月6,20日 9月10,24日 10月8,22日  
11月5,19日(土) 14:00~16:00

場 所:総合体育館 2F 市民クラブルーム

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。

**志方城 御城印 総合体育館 1F 売店 にて販売中!**  
**1枚 300円 ※お一人様 5枚まで とないます**