

2022年  
10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

いよいよ秋本番です。美味しい物をたくさん食べて、たくさん体を動かして秋を満喫しましょう。運動する際にはぜひ当施設のカルチャー教室やトレーニングジムをご利用下さい。教室無料体験会も実施しておりますので、まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

## カルチャー教室 無料体験会

### バレエ教室

日時：10月9,23日(日)  
①10:00～10:50 ②11:00～11:50  
場所：1F スタジオ  
対象：①4歳～6歳児 ②小学1～3年生  
定員：各10名  
持参物：動きやすい服装、飲料水、タオル

### 空手教室

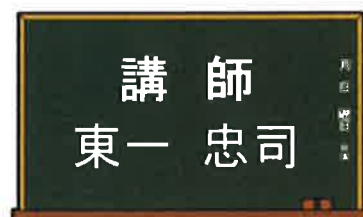
日時：10月18日(火)  
19:00～21:00  
場所：1F スポーツアリーナ  
対象：小学生以上  
定員：10名  
持参物：空手衣、飲料水、タオル



## 腰痛予防と歩き方講座

日時：10月22日(土) 10:00～11:30  
場所：2F 研修室  
対象：16歳以上  
定員：30名  
持参物：動きやすい服装、飲料水、タオル、筆記用具

講師  
東一 忠司



無料体験会、講座のお申込は、  
総合体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000 まで

## 2022-23 V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN 加古川大会

11月12日	11:30 開場 13:00 試合開始
11月13日	JTマーヴェラス VS 埼玉上尾メディックス

11月**11,12,13**日はトレーニングジムを終日ご利用頂けません。

検索 加古川市立総合体育館

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



10月の休館日

10月19日(水)

# ノルディックウォーキング 無料体験会

日 時:11月12日(土) 10:00~11:30  
場 所:陸上競技場  
対 象:16歳以上  
定 員:20名(先着順)  
持参物:動きやすい服装、飲料水、タオル、ノルディックポール

200円でポール貸出し承っております。  
お気軽にお問い合わせください。



## 総合体育館 カルチャー教室

### バドミントン教室

日 時:10月17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19日(月) 19:00~20:50  
場 所:1F スポーツアリーナ  
参加費:5,000円(全10回)  
対 象:中学生以上  
定 員:40名(先着順)  
持参物:動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ、ラケット



### 脳トレ元気体操教室

日 時:10月6,13,20,27日(木) 13:30~14:30  
場 所:2F 研修室  
参加費:500円(1回)  
対 象:16歳以上  
定 員:15名(先着順)  
持参物:動きやすい服装、飲料水、タオル



### フラダンス教室(木曜クラス)

日 時:【ピカケ】10月6,20,27日 11月24日 12月1,8,15日(木) 19:30~20:30  
【ククイ】10月13日 11月17日 12月22日(木) 19:00~20:50  
場 所:1F スタジオ  
参加費:【ピカケ】8,000円(全7回)  
【ククイ】6,000円(全3回)  
対 象:16歳以上  
定 員:各12名(先着順)  
持参物:動きやすい服装、飲料水、タオル、長いスカート



### ミズノフットサルスクール

日 時:10月7,21,28日(金) ①16:00~17:00 ②17:10~18:25  
場 所:1F スポーツアリーナ  
参加費:①3,520円 ②3,960円(月謝制 毎月変動)  
対 象:①3歳~6歳児 ②小学生  
定 員:①10名 ②20名(先着順)  
持参物:動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ



教室・体験会に関するお問い合わせは、  
(体育館) TEL 079-432-3000 (競技場) TEL 079-433-2662 まで