

2023年

5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

陸上競技場ではノルディックウォーキングの無料体験会を実施します。ポールを使うことで、歩行姿勢が良くなり、下半身だけでなく上半身の筋肉にもアプローチできるフィットネスウォーキングです。この機会に是非ご参加下さい。詳しくは下記をご参照下さい。

ノルディックウォーキング 無料体験会

日時: 5月7日(土) 10:00~11:30
場所: 加古川運動公園陸上競技場
定員: 20名(先着順)
対象: 16歳以上
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル、ノルディックポール

200円でポールがレンタル可能です。
お申込の際にスタッフへお伝え下さい。

リフレッシュウォーキング

日時: 5月12日(金) 10:00~11:30
場所: 加古川運動公園陸上競技場
定員: 50名(先着順)
対象: 20歳以上
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

受講料
400円(1回)



美容バレエ教室

日時: 5月12, 19, 26日(金) 10:00~11:00
場所: 総合体育館 1F スタジオ
定員: 12名(先着順)
受講料: 4,000円(月謝制)
対象: 16歳以上
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル



バレエの動きを取り入れた
ストレッチでしなやかな
身体を目指しましょう

各教室のお問合せは

総合体育館 ☎ 079-432-3000

陸上競技場 ☎ 079-433-2662 まで

御城印 総合体育館 1F 売店にて好評販売中!

志方城・神吉城・野口城 各1枚 300円

御城印帳 1冊 1,500円

検索

加古川市立総合体育館



5月の休館日

5月17日(水)

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

途中入会OK!! 総合体育館 カルチャー教室

<p>骨盤調整ヨガ教室</p> <p>日 時: 4月3,10,17日 5月8,15,22,29日 6月5,12,19日(月)</p> <p>①10:00~11:00 ②11:15~12:15 ③12:30~13:30 ④13:45~14:45</p> <p>場 所: 2F 研修室 受講料: 10,000円(全10回) 対 象: 各16歳以上 定 員: 各15名(先着順) 持ち物: 飲み物, タオル, 動きやすい服装</p>	<p>リラクゼーションヨガ教室</p> <p>日 時: 4月4,11,18日 5月9,16,23日 6月6,13,20,27日(火) 11:15~12:15</p> <p>場 所: 1F スタジオ 受講料: 10,000円(全10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</p>
<p>ストレッチヨガ教室</p> <p>日 時: 4月12,26日 5月10,24日 6月7,14日(水) 9:30~10:30</p> <p>場 所: 総合体育館 2F 研修室 受講料: 6,000円(全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</p>	<p>姿勢ピラティス教室</p> <p>日 時: 4月5,12,26日 5月10,24,31日 6月7,14,28日(水)</p> <p>①12:45~13:45 ②14:00~15:00</p> <p>場 所: 総合体育館 1F スタジオ 受講料: 9,000円(全9回) 対 象: ①16歳以上 ②16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</p>
<p>シェイプヨガ教室</p> <p>日 時: 4月13,20,27日 5月11,18,25日 6月1,8,15,29日(木) 10:00~11:00</p> <p>場 所: 1F スタジオ 受講料: 10,000円(全10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</p>	<p>かんたんエアロビクス教室</p> <p>日 時: 4月14,21,28日 5月12,19,26日 6月16,30日 7月7,14日(金) 11:15~12:15</p> <p>場 所: 2F 研修室 受講料: 3,000円(全10回) 対 象: 16歳以上(初心者向け) 定 員: 30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</p>

総合体育館 ミズノテニス・フットサルスクール 無料体験会

<p>テニス</p> <p>日 時: 5月16,23日(火) ①18:00~19:25 ②19:25~20:50</p> <p>場 所: 1F スポーツアリーナ 対 象: 中学生以上 定 員: 各3名(先着順) 持ち物: 飲み物, タオル, 動きやすい服装, ラケット 室内シューズ</p>	<p>フットサル</p> <p>日 時: 5月19日(火) ①16:00~17:00 ②17:10~18:25</p> <p>場 所: 1F スポーツアリーナ 対 象: ①3~6歳児 ②小学生 定 員: 各10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</p>
--	---

各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