

2023年

6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

まもなく梅雨の時期を迎え、ジメジメと蒸し暑い季節になってきます。実は梅雨の時期こそ熱中症に十分気を付けないといけない為、こまめな水分補給、塩分補給を心がけましょう。また、新陳代謝を上げる運動を行うことで、熱中症対策となります。

## バレエ教室無料体験会

日時 : 6月18日(日) ①10:00～10:50 ②11:00～11:50

場所 : 総合体育館 1F スタジオ

対象 : ①4～6歳児 ②小学1～3年生

定員 : 各10名(先着順)

持ち物 : 動きやすい服装、飲料水、タオル



## ベビーマッサージ教室

日時 : 6月27日(火) 10:00～11:00

場所 : 総合体育館 2F 研修室

対象 : 2ヶ月～2歳の子どもとその保護者

定員 : 8組(先着順)

参加費 : 2,000円

持ち物 : 動きやすい服装、飲料水、バスタオル



## 6月から申込受付開始! バドミントン教室

日時 : 6月26日 7月3, 10, 31日 8月14, 21, 28日 9月4, 11, 25日(月)

19:00～21:00(※時間は片付けも含みます)

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)

持ち物 : 動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ、ラケット



## トレーニングルーム スタジオプログラム 7月から再開

7月より体育館トレーニングルームでのスタジオプログラムを再開致します。

月曜日 : リズム体操 火曜日 : 練功18体操

木曜日 : オリジナル20 金曜日 : アロマストレッチ

トレーニングルームご利用中のお客様であればどなたでもご参加いただけます。  
詳細は決定次第体育館HPにてお知らせいたしますので、そちらをご確認ください。

検索

加古川市立総合体育館



6月の休館日

6月21日(水)

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

7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
<b>太極拳</b>	月	10:00~11:00	7月 3,10,24,31 8月 7,21,28 9月 4,11,25	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>骨盤調整ヨガ</b>	月	A 10:00~11:00 B 11:15~12:15 C 12:30~13:30 D 13:45~14:45	6月 26 7月 3,10,31 8月 7,21,28 9月 4,11,25	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>フラダンス</b>	月	13:00~14:00 (オーキッド)	7月 10,24,31 8月 7,21,28 9月 4,11,25	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)			8,000円 (全7回)	
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	7月 6,20,27 8月 10,24 9月 7,21		6,000円 (全3回)	
		19:00~21:00 (ククイ) <small>※時間は片付けも含みます</small>	7月 13 8月 3 9月 14			
<b>リフレッシュヨガ</b>	火	10:00~11:00	7月 11,18,25 8月 1,8,22,29 9月 5,12,26	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>リラクゼーションヨガ</b>	火	11:15~12:15	7月 11,18,25 8月 1,8,22,29 9月 5,12,26	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>フラメンコ</b>	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	7月 4,11,18,25 8月 1,8,22,29 9月 5,12,19,26	各15名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30	7月 6,20,27 8月 3,17,24,31 9月 7,21		月5,000円 (月謝制)	
<b>ストレッチヨガ</b>	水	9:30~10:30	7月 12,26 8月 2,9,23 9月 6	20名	6,000円 (全6回)	16歳以上
<b>姿勢ピラティス</b>	水	A 12:45~13:45 B 14:00~15:00	7月 5,12,26 8月 2,9,23,30 9月 6,27	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
<b>シェイプヨガ</b>	木	10:00~11:00	7月 6,13,20 8月 3,17,24,31 9月 7,14,21	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>エアロビクス</b>	金	10:00~11:00	7月 21 8月 4,11,18,25 9月 1,8,15,29	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
<b>かんたんエアロビクス</b>	金	11:15~12:15	10月 6	30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)
<b>美容バレエ</b>	金	10:00~11:00	7月 7,14,21 8月 4,18,25 9月 8,15,22	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上

★ 申し込み期間 ★  
6月1日(木)から申込開始  
定員にない次第締め切りと  
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いただくか  
☎ 079-432-3000 まで  
お問い合わせください。