

2024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

今年は例年よりも気温が高く蒸し暑くなってきました。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、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18日（土） 10：00～11：30
場所：陸上競技場
受講料：無料（レンタルノルディックポール代200円）
対象：16歳以上
定員：20名（先着順）
持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装
ノルディックポール（お持ちでない方はレンタル代200円）
申込み：体育館フロント又はお電話（079-432-3000）



トレーニングジムのご案内

トレーニングジムの始めて利用される方は初回講習を受講して頂きます。
利用上の注意・マシンの取り扱い方法をご説明致します。

※トレーニング経験の有無により、講習内容は変更致しております。

初回講習実施時間	
10：00～11：00	11：00～12：00
15：00～16：00	18：00～19：00

定員：各3名（先着順） 受講料：300円（講習後の利用料も含まれます）

- ・講習の受講は事前予約が必要になります。
ご希望の時間を体育館フロント又はお電話でご予約をお取りください。
- ・ジムのご利用は高校生以上の方に限らせていただきます。

〈設備の紹介〉

有酸素エリア：ランニングマシン6台・エアロバイク6台・
その他有酸素マシン5台

ウェイトマシンエリア：マシン9種類各1台

フリーウェイトエリア：パワーラック1台・スミスマシン1台

ベンチプレス台2台・アジャスタブルベンチ2台

ペアダンベル1～10kg（1kg刻み）・12～30kg（2kg刻み）



検索

加古川市立総合体育館



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

5月の休館日

5月15日（水）