

2024年

7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

今年は梅雨入りが遅かったこともあり、まだジメジメと蒸し暑い季節であります。これから梅雨が明け本格的に夏をむかえますが、熱中症対策を怠らないのと同時に感染症対策も忘れないようにしましょう。体育館のアリーナを利用される際は、有料になりますが冷房設備の使用を検討されてみてはいかがでしょうか。また夏休みにむけて短期教室の募集が始まりますので奮ってご参加ください。

## 夏休み短期陸上競技教室

- 日時：8月4・10・11日 16:00～17:30 (3回コース)  
※熱中症対策として時間を変更しております
- 場所：陸上競技場
- 内容：短距離走の基本、スタート練習
- 対象：小学生
- 定員：60名(先着)
- 参加費：1000円
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- 申込み：8月3日までに参加費を添えて競技場窓口まで



## トータルバランストレーニング教室

- 日時：7月27日(土) 10:00～11:30
- 場所：総合体育館 2F研修室
- 対象：16歳以上
- 定員：20名(先着)
- 参加費：無料
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- 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 マシンのご紹介

〈ファンクショナルトレーナー〉

- ・特徴：滑車の角度や高さ、ウエイトの重さ、アタッチメントを調整することで利用する人の体格や体力に合った多様なトレーニングをすることが可能です
- ・鍛えられる部位：胸や背中、下半身の筋群や腕や肩、腹筋等の小筋群をこのマシン1台で鍛える事が出来ます

検索

加古川市立総合体育館

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



7月の休館日

7月17日(水)