

2024年

8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

立秋を前に、まだまだ暑さ厳しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。今年は夏の高校野球に加え、パリオリンピックが開催されスポーツが大盛り上がりです。日本の選手の活躍をみて体を動かしたくなったら、是非当施設をご利用下さい。体温を超える程の気温が続いていますので、運動する際は室内、室外問わず熱中症対策を心がけましょう。

夏休み短期ジュニアバレーボール教室

- 日時 : 8月19日(月)・20日(火) 13:00～15:00
場所 : 総合体育館 メインアリーナ
対象 : 小学5・6年生
定員 : 20名(先着)
参加費 : 無料
持ち物 : 室内シューズ、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)



夏休み短期中学生バレーボール教室

- 日時 : 8月29日(木)・30日(金) 19:00～21:00
場所 : 総合体育館 メインアリーナ
対象 : 中学生
定員 : 20名(先着)
参加費 : 無料
持ち物 : 室内シューズ、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

- トレッドミル : 細かな速度や傾斜の調節の出来るランニングマシンです。
低強度のジョギングや高強度のランニングなどの目的に応じた運動が可能です。
運動中の心拍数を測定でき、強度が自分に合っているかが分かります。
アスファルトの上を走るより腰や膝への負担が少なく、転倒時の緊急停止装置が備わっているので安心してご利用頂けます。

検索

加古川市立総合体育館

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

8月の休館日

8月21日(水)