

2017年

9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

9月18日は敬老の日です。敬老の日の始まりは「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」と、兵庫県多可郡の村で1947年に行われた敬老会とされています。この敬老会が行われてから今年で丁度70年となります。当体育館では、脳トレ元気体操教室や太極拳教室など、高齢の方にも運動を楽しんでもらえる教室を多数開催しております。これからも元気で過ごせるよう、新たなチャレンジをしてみませんか。

## 総合体育館トレーニングルーム スタジオレッスンのご案内

9月よりトレーニングルームのスタジオプログラムが一部変更となります。  
新プログラムも加わりますので、ぜひご活用ください。

↓ 9月からの新レッスンです！！

### 筋肉コンディショニング(水曜日 11:00～ 金曜日 9:30～)

チューブを使用した簡単なトレーニングやゆっくりと動くスロートレーニングで、  
筋肉増強を図る内容となっておりますので、普段はあまり筋トレをしない方でも、  
お気軽に参加して頂ける内容となっております。

また、木曜日 11:30～ 腰痛予防ストレッチが追加されます。

※スタジオレッスンに参加して頂くためには、トレーニングルームの  
利用登録をしていただく必要があります。

詳しくは、総合体育館フロント もしくは Tel 079-432-3000 まで。

## ミズノフットサルスクールのご案内

日 時: 9月1,22日(金) 17:30～18:30  
場 所: 1F スポーツアリーナ  
対 象: 小学1年生～小学6年生  
受 講 料: 5,140円(月謝制)  
※金額は月4回開催時のものです。  
定 員: 20名  
持 ち 物: 動きやすい服装 室内シューズ、  
飲料水、タオル

## 栄養講座のご案内

### 今回のテーマ

～生活習慣と食事について～

日 時: 10月26日(木) 11:10～12:10  
場 所: 2F 研修室  
対 象: 16歳以上  
受 講 料: 無料  
定 員: 20名(先着順)  
申 込 期 間: 9月1日(金)～10月26日(木)

## 9月の休館日

9月13日(水)  
20日(水)



設備点検のため、今月の休館日は2日間となっております。お間違えの無いよう、お気を付け下さい。

検索

加古川市立総合体育館

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

10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
太極拳	月	10:00~11:00	10月 2,16,23,30 11月 13,20,27 12月 4,11,18	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A11:15~12:15 B12:30~13:30 C13:45~14:45	10月 16,30 11月 6,13,20,27 12月 4,11,18,25	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	10月 16,23,30 11月 13,20,27 12月 4,11,18	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)				
	木	15:30~16:30 (ティアレ)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	10月 5,19,26 11月 2,16,30 12月 7,14,21			
ベビーマッサージ	火	10:00~11:00	10月 10,17,24	15組	3,000円	生後2ヶ月~ 1年半の お子様と お母さん
			11月 7,14,21	15組	3,000円	
			12月 5,12,19	15組	3,000円	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	10月 3,10,17,31 11月 7,14,28 12月 5,12,19	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
リラクゼーションヨガ	火	11:15~12:15				
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	10月 3,10,17,24 11月 7,14,21,28 12月 5,12,19,26	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30~15:00	10月 5,19,26 11月 2,16,30 12月 7,21,28		月5,000円 (月謝) (全9回)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	10月 11,25 11月 1,8,22 12月 6,13,27	20名	8,000円 (全8回)	16歳以上
ママヨガ	水	11:00~12:00		10組	8,000円 (全8回)	子育て中の お母さん (お子様も 参加可能)
姿勢ピラティス	水	A12:45~13:45 B14:00~15:00	10月 4,11,25 11月 1,8,22,29 12月 6,13	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
かんたんラグビー	水	19:00~21:00	10月 11,25 11月 8,22 12月 6,13	30名	3,000円 (全6回)	中学生以上
脳トレ元気体操	木	13:30~14:30	10月 5,12,19,26 11月 9,16 12月 7,14,21,28	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	10月 12,19,26 11月 2,9,16,30 12月 7,14,21	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	10月 13,20,27 11月 10,17,24 12月 8,15,22	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15~12:15	1月 5	20名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★  
9月1日(金)~9月30日(土)  
定員になり次第締め切りと  
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ください。  
(問い合わせ先:079-432-3000)  
お気軽にお問い合わせください。