

2017年
12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

いよいよ今年も最後の月となりました。12月から申し込みがスタートする教室情報を裏面に掲載しています。来年のスタートを気持ちよく迎えるためにも是非ご確認いただき、お早めにお申し込みをお願いします。今年もたくさんのご利用ありがとうございました。来年も加古川市立総合体育館、加古川運動公園陸上競技場を宜しくお願い致します。それでは皆様、良いお年を！

2017/18 V・プレミアリーグ女子 加古川大会 開催情報！

2017年12月2日(土) 試合開始 13:00～

第1試合	JTマーヴェラス	VS	久光製薬スプリングス
第2試合	トヨタ車体クインシーズ	VS	上尾メディックス

チケット料金表

券種	当日券
A指定席(1F)	3,500円
B指定席(1F)	3,000円
B指定席(2F)	3,000円
自由席(大人 2F)	2,300円
自由席(小中高生 2F)	1,200円

大会に関するお知らせ

- ・ 駐車場は数に限りがありますので、ご来場の際には車を乗り合せて頂くか、JR宝殿駅からの臨時バスなどの公共交通機関等をご利用頂きますよう、ご協力をお願い致します。
- ・ 12/1、2日はトレーニングルームがご利用頂けませんのでご注意ください。

リフレッシュウォーキング教室のご案内

日 時：1月5,12,19,26日 2月2,9,16日
3月2,9,16日(金) 10:00～11:30
場 所：陸上競技場
対 象：20歳以上
参 加 費：4,000円(全10回)
定 員：50名(先着順)
申込期間：12月30日(土)まで



ウェーブリングヨガ体験会 開催！

日 時：2月17日(土) 16:15～17:15
場 所：総合体育館 1F スタジオ
対 象：16歳以上
定 員：15名(先着順)
申込期間：2月17日(土)まで

**参加費
無料**

年末の営業は 12月30日まで、
年始の営業は 1月2日から
となります。
皆様、良いお年を！



12月の休館日

**12月20日(水)
31日(日)**



検索

加古川市立総合体育館

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

1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	1月 15,22,29 2月 5,19,26 3月 5,12,19,26	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ <small>NEW!</small>	月	A10:00~11:00 B11:15~12:15 C12:30~13:30 D13:45~14:45	1月 15,22,29 2月 5,19,26 3月 5,12,19,26	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)	1月 15,22,29 2月 5,19,26 3月 12,19,26	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)				
15:30~16:30 (ティアレ)						
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	1月 11,18,25 2月 8,15,22 3月 8,15,29			
ベビーマッサージ	火	10:00~11:00	1月 16,23,30	15組	3,000円	生後2ヶ月~ 1年半の お子様と お母さん
			2月 13,20,27	15組	3,000円	
			3月 6,13,20	15組	3,000円	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	1月 16,23,30 2月 6,20,27 3月 6,13,20,27	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	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月 6,13,20,27	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	13:30~15:00	1月 4,18,25 2月 1,15,22 3月 1,15,29		月5,000円 (月謝) (全9回)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	1月 10,24,31 2月 7,14,28 3月 7,28	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	1月 10,24,31 2月 7,14,28 3月 7,28	各11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
かんたんラグビー	水	19:00~21:00	1月 24,31 2月 14,28 3月 7,28	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	1月 18,25 2月 1,8,15,22 3月 1,8,15,29	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	1月 11,18,25 2月 1,8,15,22 3月 8,15,29	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	1月 12,19,26 2月 2,9,16,23 3月 9,23,30	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		20名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★
12月1日(金)~12月30日(土)
 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。