

2018年  
4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

年度が変わって心機一転新しい事を始めてみたいと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。当体育館のトレーニングルームをご利用いただき、運動習慣をつけてみませんか。なお、ご利用には初回講習を受けて頂き、利用登録証を作っていただく必要があります。体育館フロントにて予約受付していますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

## 新日本プロレス 大会開催のお知らせ

～大会情報～

Road to レスリングどんたく 2018  
4月26日(木) 17:30開場 18:30開始



大会当日は、トレーニングルームの利用時間が制限されます。  
詳細は決定次第、お知らせいたします。

～チケット情報～

観戦チケットは、総合体育館 1F フロントでも発売中です。  
体育館にて発売しておりますチケットは、電話による取り置き、購入は出来ませんので、ご注意ください。

前売り券	金額表
特別リングサイド*	8,500円
1階指定席	6,500円
2階指定席	4,500円

**参加費無料!!**

## 教室体験会 開催!!

### ズンバ体験会

日時: 4月17日(火) 14:00～15:00  
場所: 総合体育館 1F スタジオ  
対象: 16歳以上  
定員: 20名(先着順)  
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル  
申込締切: 4月16日(月)まで



### 空手体験会

日時: 4月3,10日(火) 19:00～20:45  
場所: 総合体育館 2F 研修室  
対象: 小学生以上  
定員: 各20名(先着順)  
持ち物: 空手衣、飲料水、タオル  
申込締切: 各教室日前日まで



### キッズダンス体験会

日時: 4月7日(土) 15:00～16:00  
場所: 総合体育館 2F 研修室  
対象: 2～6歳児  
定員: 20名(先着順)  
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル  
申込締切: 4月6日(金)まで

お申込は  
☎ 079-432-3000  
もしくは  
総合体育館フロントまで



## 子供基礎体操 教室情報!!

日時: 4月9,16,23日 5月7,14,21日 6月4,11,18日(月)  
①② 16:00～16:50 ③④ 17:00～17:50  
場所: 総合体育館 1F スポーツアリーナ  
対象: ①4歳児 ②5歳児 ③小学1～2年生 ④小学3年生以上  
定員: 各15名(先着順)  
参加費: 4,000円(月謝制)※初めての方は別途道具代が必要です。  
持ち物: 動きやすい服装、飲料水、タオル



4月の休館日  
4月18日(水)

検索 加古川市立総合体育館

## トレーニングルームのご案内

### ～初回講習～

総合体育館・陸上競技場トレーニングルームをご利用して頂くには、総合体育館で初回講習を受講していただき、利用登録を行う必要があります。下記の時間にて初回講習を行っております。予約が必要になりますので、事前にお問い合わせください。



10:00～

11:00～

13:00～

15:00～

17:00～

18:00～

(日、月曜日のみ 18:00⇒19:00～となります)



持ち物: 利用料 300円、室内シューズ、動きやすい服装、タオル、飲料水

### ～スタジオプログラム～

総合体育館トレーニングルームでは、様々なスタジオプログラムを行っております。

(※トレーニングルームを利用されている方が対象となります。)

#### プログラム一覧

- ・青竹ふみふみ(月曜日 9:30～9:45)
- ・腰痛予防ストレッチ(月・木曜日 11:30～11:50)
- ・練功18体操(火曜日 9:30～9:45)
- ・オリジナル20(水曜日 10:00～10:20)
- ・筋コン(水曜日 11:00～11:20 金曜日 9:30～9:50)
- ・リズム体操(木曜日 9:30～9:50)
- ・アロマストレッチ30(金曜日 10:30～11:00)



## 大人向け 教室情報 !!

**NEW**

#### ママのひきしめ体操&ベビーマッサージ教室

日 時: 4月17,24日 5月15,29日(火)  
10:00～11:00

場 所: 総合体育館 2F 研修室

対 象: 産後4カ月～1年半の子どもと保護者

参加費: 1カ月 2,000円(オイル代込み)

定 員: 15組(先着順)

#### ズンバ教室

日 時: 5月8,15,22日 6月5,12,19,26日(火)  
14:00～15:00

場 所: 総合体育館 1F スタジオ

対 象: 16歳以上

参加費: 7,000円(全7回)

定 員: 20名(先着順)

4/17に体験会を行います。  
詳細は表面をご覧ください。

#### 美・ヨガ教室

日 時: 4月12,19日 5月10,17,24,31日  
6月7,14,21,28日(木) 10:00～11:00

場 所: 総合体育館 1F スタジオ

対 象: 16歳以上

参加費: 10,000円(全10回)

定 員: 20名(先着順)

#### 脳トレ元気体操教室

日 時: 4月12,19,26日 5月17,24,31日  
6月7,14,21,28日(木) 13:30～14:30

場 所: 総合体育館 2F 研修室

対 象: 16歳以上

参加費: 500円(1回)

定 員: 20名(先着順)