

2020年  
10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

徐々に気温が下がり、秋らしい季節を感じるようになってきました。引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手洗いうがい等の対策を続けていきましょう。秋から冬にかけてインフルエンザウイルスの活動も活発になってきます。体調管理を万全にしてこの難局をみんなで乗り越えましょう。

## 陸上競技場 ノルディックウォーキング無料体験会

日時：10月17日(土) 10:00～11:30

場所：陸上競技場

定員：20名(先着順)

対象：16歳以上

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、ノルディックポール

受講料：無料

申込方法：総合体育館受付窓口 もしくは TEL 079-432-3000にてお申込下さい。

ポールレンタル 承ります！  
1セット 200円

## 総合体育館 カローリング教室

日時：10月8, 15, 22日 11月12, 19, 26日(木)

【昼の部】13:00～15:00 【夜の部】19:00～21:00

場所：総合体育館

定員：各20名(先着順)

対象：16歳以上

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ

受講料：各2,000円(全6回)



## トレーニングルーム 初回講習会

当施設トレーニングルームを利用される際には、初回講習会を受講して頂く必要があります。詳細は下記の通りです。

時間：① 10:00～ ② 11:00～ ③ 15:00～ ④ 18:00～

定員：各1名(先着順)

対象：16歳以上

持ち物：動きやすい服装、飲料水、タオル、室内シューズ、マスク

受講料：300円(トレーニングルーム利用料含む)

申込方法：TEL 079-432-3000 まで

その他：事前予約制となっています。予約せず直接お越しになられた場合は、お受けできない場合があります。予めご了承ください。



教室情報は裏面・当施設HPに情報を掲載しております。

感染予防対策に対するご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

検索

加古川市立総合体育館

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



10月の休館日

10月21日(水)

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                                |
|----------|----|---|--|------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ラージボール卓球 | 月  | 9:00~11:00                                      | 10月 5,12,19,26<br>11月 2,9,16,30<br>12月 7,14,21     | 32名  | 500円<br>(1回)                   | 16歳以上                             |
| 子供基礎体操   | 月  | ①② 16:00~16:50                                  | 10月 5,19,26<br>11月 9,16,30<br>12月 7,14,21          | 各15名 | 4,000円<br>(月謝制)                | ① 4歳児<br>② 5歳児                    |
|          |    | ③④ 17:00~17:50                                  |  |      |                                | ③ 小学1,2年生<br>④ 小学3~6年生            |
| ミズノテニス   | 火  | ① 18:00~19:25<br>② 19:25~20:50                  | 10月 6,13,20,27<br>11月 10,17,24<br>12月 1,8,15,22    | 各12名 | 6,680円<br>(各月変動)               | 中学生以上                             |
| 革バレー     | 水  | 13:30~15:00                                     | 10月 7,14,28<br>11月 11,19(木),25<br>12月 2,9,23       | 20名  | 1,200円<br>(1ヵ月 3回)             | 16歳以上                             |
| Jrバレー    | 水  | 19:00~20:30                                     | 10月 7,14,28<br>11月 11,19(木),25<br>12月 2,9,23       | 25名  | 1,200円<br>(1ヵ月 3回)             | 小学5,6年生                           |
| かんたんラグビー | 水  | 19:00~21:00                                     | 10月 14,28<br>11月 11,25<br>12月 9,23                 | 30名  | 500円<br>(1回)                   | 中学生以上                             |
| 卓球       | 木  | 9:00~11:00                                      | 10月 1,8,15,22,29<br>11月 12,19,26<br>12月 3,10,17,24 | 32名  | 500円<br>(1回)                   | 16歳以上                             |
| 脳トレ元気体操  | 木  | 13:30~14:30                                     | 10月 1,8,15,22,29<br>11月 12,19,26<br>12月 3,10,17,24 | 20名  | 500円<br>(1回)                   | 16歳以上                             |
| ミズノフットサル | 金  | ① 16:30~17:30<br>② 17:40~18:40                  | 10月 2,9,30<br>11月 13<br>12月 11,18                  | 各10名 | 3,520円<br>(月毎変動)               | ③ 小学1~3年生<br>④ 小学4~6年生            |
| キッズダンス   | 土  | ① 15:00~16:00<br>② 16:10~17:10<br>③ 17:20~18:20 | 10月 3,10,17,24,31<br>11月 14,21,28<br>12月 5,12      | 各30名 | ① 3,000円<br>②③ 3,500円<br>(月謝制) | ① 2~6歳児<br>② 小学1~3年生<br>③ 小学4~6年生 |

補足事項

- 子供基礎体操・・・別途道具代が必要となります。
- ミズノテニス・・・別途入会金3,080円が必要となります。
- ミズノフットサル・・・別途入会金3,100円が必要となります。
- キッズダンス・・・別途保険料1,000円が必要となります。



教室の詳細については、総合体育館 1F フロント もしくは  
TEL 079-432-3000までお気軽にお問い合わせください。