

2022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

総合体育館コミュニティアリーナでは12月も引き続き新型コロナウイルスワクチン集団接種が実施されますが、トレーニングルームは通常通りの営業を予定しております。この為12月のジムは、休館日の21日、31日と、プロレス大会実施日の3日がお休みとなります。ジム営業日の変更はHPをご確認ください。

冬休み短期陸上競技長距離教室

日時：1月7日(土), 8日(日) 13:30～15:30

場所：加古川運動公園陸上競技場

定員：50名(先着順)

参加費：500円(全2回)

対象：小学生

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

申込期限：1月6日までに参加費を添えて、競技場窓口にてお申込下さい。



総合体育館 カルチャー教室 無料体験会

美容バレエ教室

日時：12月16日(金)

10:00～11:00

場所：スタジオ

定員：10名(先着順)

対象：16歳以上

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル



キッズダンス教室

日時：1月7日(土)

①16:10～17:10 ②17:20～18:20

場所：スタジオ

定員：各5名(先着順)

対象：①小学1～3年生 ②小学4年生以上

持ち物：室内シューズ、飲み物、タオル

新日本プロレス 加古川大会

～大会情報～

2022年12月3日(土) 16:00開場 17:00開始

WORLD TAG LEAGUE 2022 公式リーグ戦

チケットは体育館フロント、各種プレイガイドにて販売しております。

当日は体育館トレーニングルームが終日ご利用頂けません。予めご了承ください。

陸上競技場 改修工事

～工事期間～

2022年12月12日～2023年3月11日(予定)

工事期間中は主競技場のみご利用頂けません。補助競技場、トレーニングルーム、室内練習場は通常通りご利用頂けます。



年末年始の営業は以下の通りです。お間違えの無いようご注意ください。

2022年12月30日	2022年12月31日	2023年1月1日	2023年1月2日
営業日	休業日	休業日	営業日

検索 加古川市立総合体育館

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

12月の休館日

12月21日(水),31日(土)

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 16,23,30 2月 6,13,20 3月 6,13,20,27	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A 10:00~11:00 B 11:15~12:15 C 12:30~13:30 D 13:45~14:45	1月 23,30 2月 6,13,20,27 3月 6,13,20,27	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 16,23,30 2月 13,20,27 3月 6,13,27	各12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)			8,000円 (全7回)	
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	1月 12,26 2月 2,16 3月 2,16,30		6,000円 (全3回)	
		19:00~20:50 (ククイ)	1月 19 2月 9 3月 23			
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	1月 17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 7,14,21	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	1月 17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 7,14,21	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月 7,14,28	各12名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30	1月 5,19,26 2月 2,16 3月 2,16,23,30		月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	1月 11,25 2月 8,22 3月 1,22	20名	6,000円 (全6回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A 12:45~13:45 B 14:00~15:00	1月 4,11,25 2月 1,8,22 3月 1,22,29	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	1月 5,12,19,26 2月 9,16 3月 2,9,16,30	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	30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		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)
美容バレエ	金	14:00~15:00	1月 13,20,27 2月 3,17,24 3月 3,10,17	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上

★ 申し込み期間 ★
12月1日(木)から申込開始
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いただくか
☎ 079-432-3000 まで
お問い合わせください。