

2023年

3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

加古川市西神吉町鼎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

陸上競技場改修工事の終了に伴い、3/1より主競技場の利用を再開致します。いつもご利用頂いている皆様には大変ご迷惑をおかけ致しました。綺麗になった主競技場を是非ご利用下さい。また、3/12～3/31までの期間中は芝生養生の為、主競技場・補助競技場共に芝生内への進入を禁止致します。予めご了承ください。

ノルディックウォーキング 無料体験会

日時 : 3月25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

申込 : 総合体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000 まで

レンタルポール(200円)が必要な場合は
申込時にスタッフへお伝え下さい。

総合体育館 カルチャー教室 無料体験会

～子供基礎体操教室～

日時 : 3月20日(月) ① 16:00～16:50 ② 17:00～17:50

場所 : 総合体育館 1F スポーツアリーナA面

定員 : 各12名(先着順)

対象 : ①4,5歳児 ②小学生

持ち物 : 動きやすい服装、飲料水、タオル

～空手教室～

日時 : 3月20日(月) 19:00～20:50

場所 : 総合体育館 2F 研修室

定員 : 10名(先着順)

対象 : 小学生以上

持ち物 : 空手衣、飲料水、タオル



教室体験会の申込みは 総合体育館フロント もしくは TEL 079-432-3000 まで

～ イベント開催情報 ～

3/18(土),19(日)15:00～ Bリーグ 第26節 西宮ストークス VS バンビシャス奈良
観戦にはチケットが必要です。体育館での前売券販売はございません。

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。**

検索

加古川市立総合体育館

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

3月の休館日

3月8日(水)、15日(水)

4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	4月 3,10,17,24 5月 8,15,22 6月 5,12,19	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	4月 3,10,17 5月 8,15,22,29 6月 5,12,19	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)	4月 10,17,24 5月 8,15,29 6月 5,12,26	各12名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	4月 13,27 5月 11,25 6月 1,15,29		8,000円 (全7回)	
		19:00~20:50 (ククイ)	4月 6 5月 18 6月 8		6,000円 (全3回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 4,11,18 5月 9,16,23 6月 6,13,20,27	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	4月 4,11,18 5月 9,16,23 6月 6,13,20,27	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	4月 4,11,18,25 5月 9,16,23,30 6月 6,13,20,27	各12名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30	4月 6,20,27 5月 11,25 6月 1,15,22,29		月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	4月 12,26 5月 10,24 6月 7,14	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	4月 5,12,26 5月 10,24,31 6月 7,14,28	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	4月 13,20 5月 11,18,25 6月 1,8,15,22,29	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	4月 14,21,28 5月 12,19,26 6月 16,30	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	7月 7,14	30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)
美容バレエ	金	10:00~11:00	4月 7,14,21 5月 12,19,26 6月 9,23,30	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上

★ 申し込み期間 ★
3月1日(水)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。