

2023年

9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

まだまだ残暑が厳しい日が続きますが、時折涼しげな風を感じられるようになってきました。今月から体育館では、10月スタートのカルチャー教室申込受付を行っております。今号のビタミンで教室情報を確認して頂き、是非お申込下さい。申込方法は裏面に記載しております。皆様のお申込みお待ちしております。

カルチャー教室 募集情報

バドミントン教室

日時：10月2, 16, 23, 30日 11月6, 13, 20, 27日 12月4, 18日(月) 19:00～20:50

場所：1F スポーツアリーナ

定員：30名(先着順)

対象：中学生以上

受講料：5,000円(全10回)

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、飲料水、タオル

次クールは 12月25日
からスタートします

空手教室

日時：10月3, 10, 17, 24, 31日 11月7, 14, 21, 28日 12月5, 19, 26日(火) 19:00～20:50

場所：2F 研修室

定員：30名(先着順)

対象：小学生以上

受講料：3,000円(月謝制)

持ち物：空手衣、室内シューズ、飲料水、タオル

かんたんラグビー教室

日時：10月11, 25日 11月1, 29日 12月6, 13日(水) 19:00～20:50

場所：1F スポーツアリーナ

定員：30名(先着順)

対象：中学生以上

受講料：500円(1回)

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲料水、タオル

脳トレ元気体操教室

日時：10月5, 12, 19, 26日 11月16, 30日 12月7, 21日(木) 13:30～14:30

場所：2F 研修室

定員：20名(先着順)

対象：16歳以上

受講料：500円(1回)

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲料水、タオル

お申込は 総合体育館窓口 もしくは TEL 079-432-3000 まで

検索

加古川市立総合体育館

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

9月の休館日

9月13日(水)、20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
太極拳	月	10:00~11:00	10月 2,16,23,30 11月 6,13,20,27 12月 4,18	20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	10月 2,16,23,30 11月 6,13,20,27 12月 4,18 [来期は12/25~です]	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) 14:15~15:15 (マイル)	10月 2,16,23 11月 6,13,20 12月 4,18,25	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	10月 3,17,24,31 11月 7,14,21 12月 5,19,26	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	10月 3,17,24,31 11月 7,14,21 12月 5,19,26	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	10月 3,10,17,24,31 11月 7,14,21,28 12月 5,19,26	各15名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30	9月 28 10月 5,19,26 11月 2,16,30 12月 7,28		月5,000円 (月謝制)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	10月 11,25 11月 8,22 12月 6,27	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	10月 4,11,25 11月 1,8,22,29 12月 6,13 [来期は12/27~です]	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
シェイプヨガ	木	10:00~11:00	9月 28 10月 12,19,26 11月 2,9,16,30 12月 7,21	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
脳トレ元気体操	木	13:30~14:30	10月 5,12,19,26 11月 16,30 12月 7,21	20名	500円 (各1回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	10月 20,27 11月 10,17 12月 1,8,15,22,29	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	1月 5	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	10月 6,13,20,27 11月 17,24 12月 1,8,22	12名	月4,000円 (月謝制)	16歳以上

★ 申し込み期間 ★
9月1日(金)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。