

2024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

段々と暖かくなり過ごしやすくなりました。4月は入学や入社など、新生活のスタートとなる季節です。新生活がスタートし、慣れてくる一方で疲れてくる方も多いと思います。当館のトレーニングジムやカルチャー教室に参加して、心も身体もリフレッシュさせてみませんか？

## 昨年度より変更のある教室

### (水曜) ジュニアバレーボール教室

日時 4月3,10,24日  
①19:00～20:30 ②19:00～21:00

場所 1F スポーツアリーナ

受講料 1回500円

対象 ①小学5,6年生 ②中学生

定員 各20名(先着順)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装  
室内シューズ

※ 今年度よりスポットのみとなります。

### (金曜) 脳トレ元気体操教室

日時 4月12、19日  
13:30～14:30

場所 2F 研修室

受講料 500円(月謝制)

対象 16歳以上

定員 20名(先着順)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装  
室内シューズ

※ 今年度より金曜日開催となります。

### (金曜) 美容バレエ教室

日時 4月19,26日 5月10,17,24日 6月7,14,21日  
19:30～20:30※開催時間が変更となります。

場所 総合体育館 1F スタジオ

受講料 4000円(月謝制)

対象 16歳以上

定員 12名(先着順)

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

お申込は 総合体育館窓口  
もしくは TEL 079-432-3000 まで



## 体育館 今月開催の無料体験会

### (金曜) 美容バレエ教室

日時 4月19, 26日  
19:30～20:30

場所 総合体育館 1F スタジオ

対象 16歳以上

定員 12名(先着順)

持ち物 動きやすい服装、タオル  
飲み物

※ 各日どちらかのみ参加が可能です

### (日曜) バレエ教室

日時 4月21日  
①10:00～10:50②11:00～11:50

場所 総合体育館 1F スタジオ

対象 ①4～6歳②小学1～3年生

定員 12名(先着順)

持ち物 動きやすい服装、タオル  
飲み物

検索

加古川市立総合体育館

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



4月の休館日

4月17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
<b>太極拳</b>	月	10:00~11:00	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,17,24	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>骨盤調整ヨガ</b>	月	A 10:00~11:00 B 11:15~12:15 C 12:30~13:30 D 13:45~14:45	4月 1,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,17	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>フラダンス</b>	月	13:00~14:00 (オーキッド) 14:15~15:15 (マイル)	4月 1,8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
<b>リフレッシュヨガ</b>	火	10:00~11:00	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 4,11,18	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>リラクゼーションヨガ</b>	火	11:15~12:15	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 4,11,18	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>フラメンコ</b>	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	4月 2,9,16,23,30 5月 7,14,21,28 6月 4,11,25	各15名	月5,000円 (月謝制)	16歳以上
	木	14:00~15:30	4月 4,18,25 5月 2,16,23,30 6月 6,27		月5,000円 (月謝制)	
<b>ストレッチヨガ</b>	水	9:30~10:30	4月 3,24 5月 8,22 6月 5,26	20名	6,000円 (全6回)	16歳以上
<b>姿勢ピラティス</b>	水	A 12:45~13:45 B 14:00~15:00	4月 3,10,24 5月 1,8,22,29 6月 5,12	各11名	9,000円 (全9回)	16歳以上
<b>シェイプヨガ</b>	木	10:00~11:00	4月 4,18,25 5月 9,16,23,30 6月 6,13,20	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
<b>脳トレ元気体操</b>	金	13:30~14:30	4月 12,19 5月 10,17,24,31 12月 7,21	20名	500円 (各1回)	16歳以上
<b>エアロビクス</b>	金	10:00~11:00	4月 5,12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 14,21	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
<b>かんたんエアロビクス</b>	金	11:15~12:15		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)
<b>フラワーアレンジメント</b>	土	14:00~16:00	4月 13,27 5月 4,25 6月 8,22	10名	8,000円 (全8回) 別途花代 1回2000円	16歳以上

★ 申し込み期間 ★  
4月1日(月)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。

上記の教室以外にも  
開催中の教室がございます。  
体育館窓口までお問合せ下さい。