

令和5年度

主催：西宮市

主管：（公財）西宮スポーツセンター

始めてみようフィットネスライフ

日時 9:30~10:45(土曜日)

5月13日 6月3日 7月1日

8月5日 9月2日 10月7日 11月4日

12月2日 1月13日 2月3日 《全10回》

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる場合があります。

《参加料》 無料

《定員》 30名



《講師》 西宮スポーツセンタースポーツ指導員・外部講師

《対象》 18歳以上の西宮市在住・在学・在勤の方※高校生を除く

会場 中央体育館・武道場（2階：格技場）

施設情報



<アクセス>

●阪神バス・阪神西宮より山手東回り乗車（約7分）

●阪急バス・阪急西宮北口駅より甲東園行き乗車（約14分）

いずれも市民運動場前下車スグ

<駐車場> 約92台

（最初の1時間100円、以後30分までごとに100円）

《中央体育館》
〒662-0861
西宮市河原町1-24



★持ち物★
室内シューズ
運動できる服装
飲み物

かんたんリズム体操やボール・ダンベルなどを使った
筋力トレーニング・ヨガなど種目は月によって変わります

[申込み]西宮スポーツセンターHPよりWEB申込み（抽選）

申込期間：前月の15日・9:00~19日・17:00まで

☆申込期間終了後抽選し、結果メールを送信いたします

- ・申込みには事前にシステムへの会員登録が必要となります
- ・西宮スポーツセンターホームページにて、会員登録をしてください
※会員登録には、インターネット環境・メールアドレスが必要です
※メールが届かない場合がございますので、ドメイン指定受信で「nsc-sports.net」を許可するように設定をお願いします
- ・登録後、ログインをしてイベント一覧から申込みをしてください

システムへの
会員登録ページ



イベント一覧



[問合せ] 西宮スポーツセンター 0798-73-7581