



周辺地図

西宮スポーツセンター (河原町1 24) 0798・73・7581

表 西宮スポーツセンターで開催する教室

Table listing various classes at Nishinomiya Sports Center, including Soft Jazz Dance, Tai Chi, Street Dance, Step Aerobics, and others, with columns for class name, day, time, and fee.

Table listing classes for children and students, such as Children's Physical Education (Water, Wood, Gold) and Elementary School Physical Education (Fire, Water), with columns for class name, day, time, fee, and payment date.

表 市立体育館で開催するスポーツ教室

Large table listing sports classes held at various city sports centers (Central, Aioi, Utsunomiya, etc.), including tennis, aerobics, and stretching, with columns for center name, class name, period, day, time, target audience, fee, and payment date.



月1日生まれの5歳児、平成10年4月2日、11年4月1日生まれの6歳児が対象【申込】受付時に各体育館へ来館を(電話申込不可)。

各公園では、硬式テニス教室を開催しています。いずれも1時間半のレッスンで週1回(月4回)開催。受講料は月額4000円〜6000円。定員各10人。申込は随時受け付けています(電話申込不可)。

各公園で開講 硬式テニス教室

【各公園の開講教室】各公園で開催している教室と開講日は次のとおりです。時間など詳しくは各公園へ問合せを(下地図参照)へ来館を多数の場合抽選



楽しみながら ステップアップ

遊・遊すぽーつ広場 ペタンク、グラウンドゴルフなど、ニユースポーツが楽しめます。用具は貸出しますので、体験してみませんか。雨天中止

仲間づくり・健康づくりにどうぞ

スポーツ教室の参加者募集

西宮スポーツセンター(左図参照)は、各種教室(表参照)の参加者を募集しています。いろいろなスポーツにチャレンジしてみませんか。いずれも月4回開かれています。入会金・年会費は無料(受講料は1カ月分)です。また、体験レッスンを受講できる教室もありますので、詳しくは同センターへお問合せください。

短期教室 「やさしい操整体」

「操整体」とは、体のゆがみからくる痛み・しびれ・不調などを、体を動かしながら筋肉や骨格を調整することにより、正常な状態に戻そうとするものです。

各体育館の スポーツ教室

各体育館でも、多彩なスポーツ教室を開いています(表参照)。回数・定員は各教室により異なりますので、各体育館へお問合せください。注 親子体操は平成12年4月2日、14年4月1日生まれの3・4歳児と保護者、幼児体操は平成11年4月2日、12年4

同センターには、マシンジムとゴルフ練習場があります。マシンジムでは、インストラクターが分かりやすくアドバイスしますので、初心者でも気軽に利用できます。また、ゴルフ練習場は打ち放題です。いずれも時間制限はありません。【営業日時】月曜、土曜【受講料】1万円【定員】25人

