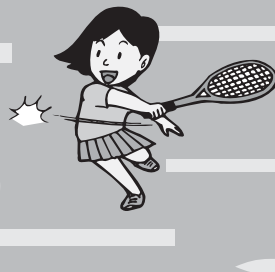




各種教室の受講者募集

運動はじめよう



西宮スポーツセンターは、各種教室の受講者を募集しています。入会金・年会費は不要です。また、市内各体育館や各公園でもさまざまな教室を開催します。問合せは西宮スポーツセンター(河原町1-24 ☎0798・73・7581)へ。

西宮スポーツセンター・各体育館 通年制教室の受講者募集

申込は3月10日～17日

開催期間は4月～来年3月。要受講料(月謝制)。定員あり。申込は3月10日～17日の午前9時～午後5時に参加を希望する体育館へ来館を。申込1教室につき1枚のハガキを持参。多数の場合抽選(市内在住・在勤者優先)。詳しくは各施設へ問合せを。

※「親子でリフレッシュ」の2・3歳児…平成20年4月2日～22年4月1日出生
※「幼児体操」の4歳児…平成19年4月2日～20年4月1日出生。5歳児…平成18年4月2日～19年4月1日出生

教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	
西宮スポーツセンター(0798・73・7581)						
幼児体操	木 15:00	4歳児	親子でリフレッシュ	火 15:00	2・3歳児と保護者	
	金 15:00			水 11:00		
小学生体操	火 15:00	5歳児	水 12:00			
	金 16:00					
甲武体育館(0798・52・5293)						
小学生スポーツ	火 16:00	小学1年～3年	ミニバスケットボール	火 16:00	小学4年～6年	
	木 16:00	小学1・2年		土 11:00	小学4年～6年	
中央体育館(0798・74・0720)						
中級卓球	火 11:00	一般	小学生バレーボール	水 17:15	小学4年～6年	
中級バドミントン	火 11:00		リフレッシュ&シェイプ	火 9:00	一般	
ミニバスケットボール	火 17:15	小学4年～6年		火 10:00		
基礎クォーターテニス	水 9:00	一般		水 10:00		
応用クォーターテニス	水 9:00		土 10:00			
中央体育館分館(0798・67・0771)						
親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者	応用クォーターテニス	木 11:00		
	水 10:00			北夙川体育館(0798・70・2222)		
	木 11:00			親子でリフレッシュ	木 11:00	2・3歳児と保護者
木 12:00		木 12:00				
元気!すこやか体操	水 11:15	60歳以上	小学生スポーツ	火 16:00	小学4年～6年	
小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年	水 16:00	小学1年～3年		
	木 16:00			ミニバスケットボール	木 17:15	小学4年～6年
初級バドミントン	金 11:00	一般	リフレッシュ&シェイプ	火 11:00	一般	
小中学生卓球	土 9:15	小学1年～中学3年		水 9:00		
今津体育館(0798・48・4828)						
親子でリフレッシュ	火 11:00	2・3歳児と保護者	水 10:00			
	火 12:00			水 10:00		
小学生スポーツ	土 11:00	小学1年～3年	金 9:00			
	土 12:00			金 10:00		
ミニバスケットボール	木 17:15	小学4年～6年	のびのび健康体操	火 10:00		
リフレッシュ&シェイプ	火 10:00	一般	応用クォーターテニス	水 11:00		
	木 11:00			流通東体育館(078・903・3801)		
	木 12:00			親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者
	金 10:00				水 10:00	
土 10:00		小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年		
のびのび健康体操	金 9:00		金 16:00			
応用クォーターテニス	金 11:00		ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年～6年	
鳴尾体育館(0798・46・1333)						
親子でリフレッシュ	水 15:00	2・3歳児と保護者	リフレッシュ&シェイプ	木 10:00	一般	
	金 15:00					
小学生バレーボール	水 17:15	小学4年～6年	のびのび健康体操	木 9:00		
小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年	クォーターテニス	水 13:00		
	金 16:00			塩瀬体育館(0797・62・2565)		
ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年～6年	親子でリフレッシュ	火 9:00	2・3歳児と保護者	
リフレッシュ&シェイプ	水 11:00	一般		火 10:00		
	木 9:00			小学生スポーツ	土 9:00	小学1年～3年
木 10:00			土 10:00	小学4年～6年		
元気!すこやか体操	木 13:15	60歳以上	水 10:00	一般		
金 11:15			水 11:00			
浜甲子園体育館(0798・43・8787)						
リフレッシュ&シェイプ	火 9:00	一般	木 10:00			
親子でリフレッシュ	火 10:00	2・3歳児と保護者	のびのび健康体操	水 9:00	一般	
	火 11:15			元気!すこやか体操	木 13:15	60歳以上
元気!すこやか体操	火 11:15	60歳以上	クォーターテニス	火 13:00	一般	
			初・中級卓球	月 9:00		

随時受付中の教室

- ソフトジャズダンス 火曜 午前10時から。月額5000円
- ピラティス 木曜午後7時から。背骨と骨盤の位置を調整する運動。月額5000円
- 太極拳 火曜午後1時から。金曜午前10時から。ゆったりとした円運動。月額5000円
- ヨガ 火曜午後7時から、水・金曜の1時半から(月額4000円)。第2・4土曜の1時から(月額3000円)
- らくらく健康体操 水曜午前10時半から。身体をゆるする動作、簡単な体操。月額4000円
- リフレッシュ&シェイプ 木曜午前10時から。リズム体操と筋力トレーニング。月額4000円
- はつらつ健康体操 木曜午前11時から。リズム体操やステップなどの有酸素運動。月額4000円
- 気功 木曜午後1時から。月額6000円
- ヘルシートレーニング 木曜午後6時半から。全身運動とストレッチ。月額4000円
- ステップエアロ 木曜午後7時45分から。月額4000円
- ビューティー・ウォーク・プロジェクト 金曜午前10時から。美しい姿勢・歩き方を習得。月額4000円
- 体・すっきり体操 金曜午前11時15分から。全身の代謝を上げてむくみやコリを改善。月額5000円
- 四季ヨガ 金曜午後7時から。季節に合ったポーズや呼吸法など。月額4000円
- エアロビクス 土曜午前10時から。月額4000円
- 社交ダンス 土曜午前9時半から(初級)、10時55分から(中級)。月額5000円
- スポーツチャンバラ 土曜午後7時半から。エアソフト剣を使う競技。月額4000円
- 小学生スポーツチャンバラ 土曜午後6時から。月額2000円

自分に合った教室見つけて

西宮スポーツセンターでは、通年制(左表参照)以外にも随時受付中の教室を開催しています。各教室とも月4回(ヨガの土曜クラスは月2回)開催。要受講料(月謝制)。定員あり。申込は西宮スポーツセンターへ来館を(電話申込不可)。※各教室1人1回「無料体験」ができます。詳しくは西宮スポーツセンターへ問合せを

硬式テニス教室

各公園で開催

西宮スポーツセンターは、各公園で硬式テニス教室を開催しています。キッズクラスの対象は平成18年4月2日～20年4月1日出生の子。ジュニアクラスの対象は小学生(浜甲子園運動公園・塩瀬中央公園は中学・高校生も)。要受講料(月謝制)。定員あり。日時や申込方法など詳しくは各公園管理事務所に問合せを。

- 《会場・開講クラス》
- ◆樋之池公園(0798・70・1932) 初心・初級・初中級・中級・キッズ・ジュニアクラス
 - ◆鳴尾浜臨海公園(0798・43・0200) 初級・中級・ジュニアクラス
 - ◆浜甲子園運動公園(0798・43・8787) 初心・初級・初中級・中級・ジュニアクラス ※一部インドア教室あり
 - ◆流通東公園(078・903・3801) 初級・中級・ジュニアクラス
 - ◆塩瀬中央公園(0797・62・2565) 初級・中級・トーナメント・キッズ・ジュニアクラス

★市民ファミリーハイキング★ みんなで仲良く歩こう

西宮スポーツセンターは、西宮市民ファミリーハイキングを開催しています。次回の日程などは次のとおり。参加費は無料ですが、弁当などを持参してください。

問合せは西宮スポーツセンターへ。
※当日雨天中止の問合せは午前7時半以降に専用電話(080・2412・8363)へ
【日時・集合場所】3月18日(日)午前10時に阪急甲東園駅
【コース】末広公園など約7km



マシンジム ご利用ください

西宮スポーツセンターには、皆さんが気軽に利用できるマシンジムがあります。インストラクターがマシンの使い方など分かりやすく丁寧にアドバイスします。また、月曜・金曜は午前11時からマシンジム内で約30分間の「サーキット・タイム」を実施しています。受付は10時45分から。サーキット・タイムは、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うので効率よくシェイプアップや筋力アップができます。また、卓球場やゴルフ練習場もありますのでぜひご利用ください。

利用ください。営業時間、利用料は次のとおり。
【営業時間】午前9時～午後9時(日曜・祝日は5時まで)
※第4月曜休館
【利用料】500円(卓球場、ゴルフ練習場は時間制限あり) ※回数券あり