

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21年4月2日～23年4月1日出生
※「幼児体操」の4歳児…平成20年4月2日～21年4月1日出生。5歳児…19年4月2日～20年4月1日出生

Table with columns: 教室名・曜日, 開始時間, 対象. Lists various classes like 幼児体操, 小学生体操, 中央体育館, etc.

Table with columns: 教室名・曜日, 開始時間, 対象. Lists various classes like 甲武体育館, 北夙川体育館, etc.

みんなで心地よい汗を

随時受付中の教室

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

身体の中の「気」を高めて自然に汗をかく。木曜午後1時から。月額5000円。四季3方 金曜午後7時から。月額4000円。

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。子どもから大人まで幅広い世代の健康づくりに役立つ教室がいっぱいです。問合せは西宮スポーツセンター(河原町1-24番0798-737581)へ。

ソフトジャズダンス 午前10時から。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。3方 火曜午後7時から。月額4000円。第2・4土曜の1時から(月額3000円)。

治癒力アップ。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。美姿勢ウォーキング 金曜午前10時から。美しい姿勢づくりや歩き方の矯正。月額4000円。



この春、運動始めよう

西宮スポーツセンター 各種教室を開催

気軽に利用 マシンジム

卓球場、ゴルフ練習場も

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。

硬式テニス教室

随時開催



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、4・5歳児(平成19年4月2日～21年4月1日出生)。ジュニアクラスの対象は小学生(塩瀬中央公園は中学・高校生も)。要受講料(月謝制)。定員あり。

西宮スポーツセンターからのお知らせ 指定管理者変更に伴い、浜甲子園体育館での通年制教室、浜甲子園運動公園、鳴尾浜臨海運動公園のテニス教室は平成25年3月31日をもって終了します。4月以降は新しい指定管理者の奥アーツ一力により開催。教室内容など詳しくは本紙6面にしなびに掲載しています。

武庫川女子大学オープンカレッジ

Advertisement for Wako University Open College, including course details like 国文学, 人間学, 芸術, 外国語, etc., and contact information.

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。マシンジムや卓球場は上履き、ゴルフ練習場はゴルフクラブの持参を。営業時間、利用日時や申込方法など問合せは各公園管理事務所へ。
《会場・開講クラス》
◆樋之池公園(07987019302) 初心・初級・初中級・中級・キッズ・ジュニアクラス
◆流通東公園(07889033801) 初級・中級・ジュニアクラス
◆塩瀬中央公園(079762565) 初級・中級・トーナメント・キッズ・ジュニアクラス