

春だ!

体を動かそう!!

スポーツセンターで各種教室開催

西宮スポーツセンター・各体育館の通年制教室

開催期間は4月から来年3月まで。要受講料(月謝制)。定員あり。申込は3月10日から17日の午前9時から午後5時に、参加希望の施設に来館を。申込1教室あたり1枚のハガキを持参。

多数の場合抽選。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17年4月2日～平成19年4月1日生まれ

教室名	開始時間	対象・受講料(月額)
西宮スポーツセンター(0798・73・7581)		
幼児体操(金)	午後3時	4歳児。1600円
幼児体操(火)	午後3時	5歳児。1600円
幼児体操(金)	午後4時	
小学生体操(火)	午後4時	小学1・2年生。1600円
小学生体操(木)	午後4時	
中央体育館(0798・74・0720)		
ミニバスケットボール(火)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
中央体育館分館(0798・67・0771)		
親子でリフレッシュ(水)	午前9時 午前10時	2・3歳児と保護者。1200円
親子でリフレッシュ(木)	午前11時	
元気!すこやか体操(水)	午前11時15分	60歳以上。2000円
小学生スポーツ(金)	午後4時	小学1年～3年。1200円
今津体育館(0798・48・4828)		
親子でリフレッシュ(火)	午前11時 正午	2・3歳児と保護者。1200円
小学生スポーツ(土)	午前11時	小学1年～3年。1200円
小学生スポーツ(土)	正午	小学4年～6年。1200円
ミニバスケットボール(木)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
リフレッシュ&シェイプ(火)	午前10時	1400円
リフレッシュ&シェイプ(木)	午前11時 正午	
リフレッシュ&シェイプ(金)	午前10時	
リフレッシュ&シェイプ(土)	午前10時	
のびのび健康体操(金)	午前9時	1400円
鳴尾体育館(0798・46・1333)		
親子でリフレッシュ(水)	午後3時 午後4時	2・3歳児と保護者。1200円
小学生バレーボール(水)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
小学生スポーツ(金)	午後4時	小学1年～3年。1200円
ミニバスケットボール(金)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
リフレッシュ&シェイプ(水)	午前11時	1400円
リフレッシュ&シェイプ(木)	午前9時 午前10時	
元気!すこやか体操(木)	午後1時15分	60歳以上。2000円
元気!すこやか体操(金)	午前11時15分	60歳以上。2000円
甲武体育館(0798・52・5293)		
親子でリフレッシュ(火)	午後3時	2・3歳児と保護者。1200円
親子でリフレッシュ(水)	午前11時 正午	
小学生スポーツ(火)	午後4時	小学1年～3年。1200円
小学生スポーツ(土)	午前11時	
小学生スポーツ(土)	正午	小学4年～6年。1200円
ミニバスケットボール(水)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
小学生バレーボール(木)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
リフレッシュ&シェイプ(火)	午前9時 午前10時	1400円
リフレッシュ&シェイプ(水)	午前10時	
リフレッシュ&シェイプ(土)	午前10時	
北夙川体育館(0798・70・2222)		
親子でリフレッシュ(木)	午前11時 正午	2・3歳児と保護者。1200円
親子でリフレッシュ(金)	午前11時	
小学生スポーツ(火)	午後3時	小学1年～3年。1200円
小学生スポーツ(火)	午後4時	小学4年～6年。1200円
小学生スポーツ(水)	午後4時	小学1年～3年。1200円
ミニバスケットボール(木)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
リフレッシュ&シェイプ(火)	午前11時	1400円
リフレッシュ&シェイプ(水)	午前9時 午前10時	
リフレッシュ&シェイプ(金)	午前9時 午前10時	
のびのび健康体操(火)	午前10時	1400円
流通東体育館(078・903・3801)		
親子でリフレッシュ(水)	午前9時 午前10時	2・3歳児と保護者。1200円
親子でリフレッシュ(金)	午前11時	
小学生スポーツ(水)	午後4時	小学1年～3年。1200円
小学生スポーツ(金)	午後4時	
ミニバスケットボール(金)	午後5時15分	小学4年～6年。1600円
リフレッシュ&シェイプ(木)	午前10時	1400円
のびのび健康体操(木)	午前9時	1400円
塩瀬体育館(0797・62・2565)		
親子でリフレッシュ(火)	午前9時 午前10時	2・3歳児と保護者。1200円
小学生スポーツ(土)	午前9時	小学1年～3年。1200円
小学生スポーツ(土)	午前10時	小学4年～6年。1200円
リフレッシュ&シェイプ(水)	午前10時	1400円
リフレッシュ&シェイプ(木)	午前10時	
のびのび健康体操(水)	午前9時	1400円
元気!すこやか体操(木)	午後1時15分	60歳以上。2000円
浜甲子園体育館(0798・43・8787)		
親子でリフレッシュ(火)	午前10時	2・3歳児と保護者。1200円
元気!すこやか体操(火)	午前11時15分	60歳以上。2000円
小学生スポーツ(火)	午後4時	小学1年～3年。1200円

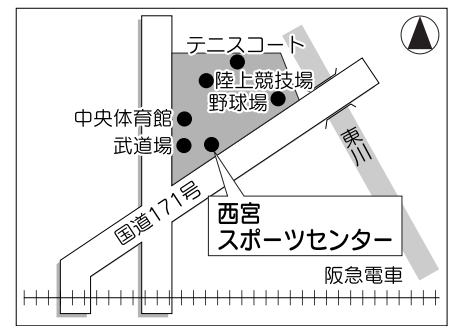
同センターでは、様々な教室を実施しています。各教室とも月4回(ヨガの土曜コースは2回)開催。要受講料(月謝制)。定員あり。

申込は西宮スポーツセンターへ来館を(電話申込不可)。
4月から開始時間が異なる教室あり。詳しくは同センターに問合せを。

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
- ◆太極拳 火曜午後1時から、金曜午前10時から
- ◆ヨガ 火曜午後7時から、水曜午後1時から、金曜午後1時半から、第2・4土曜の午後1時から
- ◆ステップエアロ 水曜午前10時から、木曜午後7時45分から
- ◆らくらく健康体操 水曜午前10時半から、金曜午前9時から
- ◆エアロビクス 水曜正午から、土曜午前10時から
- ◆ヨガ 木曜午前10時から

西宮スポーツセンター(河原町1-24番0798・73・7581)は、各種教室の参加者を募集しています。入会金・年会費は不要。また、各公園で硬式テニス教室を開催するほか、各体育館でもさまざまな教室(左表参照)を開催しています。皆さん、いろいろな種目にチャレンジしてみてください。



硬式テニス教室

各公園で硬式テニス教室を開催しています。受講料は各クラス

各公園で開催

- ◆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・ジュニアクラス
- ◆樋之池公園(0798・70・1932) 初心・初級・初中級・中級・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

西宮市民ファミリーハイキング

今月15日に開催

西宮スポーツセンターは定期的に市民ファミリーハイキングを企画・開催しています。

3月例会は、15日午前10時に阪急山本駅に集合。伊丹市の荒牧バラ公園や緑ヶ丘公園などを巡る約8kmのコースです。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時半から専用電話(080・2412・8363)へ



マシンジムでトレーニング(左はサーキットタイム)

卓球場やゴルフ練習場もありますので、運動不足の解消などにぜひご利用ください。営業時間、利用料は次のとおり。
【営業時間】午前10時(4月から9時)～午後9時(日曜・祝日は5時) ※第4月曜休館
【利用料】500円(卓球場・ゴルフ練習場は、4月から1人2時間まで) ※回数券あり

教室の無料体験を実施

同センターで開催している教室の無料体験レッスンを実施します。各教室ともに、開始15分前から受付。先着順。定員各20人。

「サーキットタイム」マシンジムで実施中

卓球場・ゴルフ練習場もあります

西宮スポーツセンターには、市民の皆さんが気軽に利用できるマシンジムがあり、体力に合ったトレーニングが可能です。また、月曜から金曜までの午前11時から、30分間の「サーキットタイム」を実施しています。開始15分前から受付。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効果的なシェイプアップや筋力アップが可能な「サーキットトレーニング」が体験できます。