

西宮スポーツセンター・各体育館 通年制教室

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」「ひよこっこ体操」の2・3歳児...平成23年4月2日~25年4月1日出生 ※「幼児体操」の4歳児...22年4月2日~23年4月1日出生▷5歳児...21年4月2日~22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 '西宮スポーツセンター(0798・73・7581)', '中央体育館(0798・74・0720)', '中央体育館分館(0798・67・0771)', '今津体育館(0798・48・4828)', '鳴尾体育館(0798・46・1333)'.

Table with columns: 教室名・曜日, 開始時間, 対象. Lists various classes like '鳴尾体育館つづき', '甲武体育館(0798・52・5293)', '北夙川体育館(0798・70・2222)', '流通東体育館(078・903・3801)', '塩瀬体育館(0797・62・2565)'.

春から運動始めませんか 市内体育館や公園で教室を開催



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。子供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1-24-079 8・73・7581)へ。

西宮スポーツセンターでは、通年制Ⅱ左表参照Ⅱ以外にも各種教室を開催しております。随時受け付けています。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

●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 火曜午前9時45分、木曜午後7時から。各月額5000円
●太極拳 火曜午後1時、金曜午前10時から。各月額5000円
●ヨガ 火曜午後7時、水・金曜の1時半から(各月額4000円)。第2・4土曜の1時から(月額3000円)
●美姿勢ウォーキング 火曜午前11時半から。姿勢・歩き方の矯正。月額4000円
●体・すっきり体操 火曜午後0時45分から。むくみや凝りを改善。月額5000円
●らくらく健康体操 水曜午前10時半から。月額4000円
●やさしい整体 水曜午前10時から。腰痛・肩こりなどの緩和と予防。月額4000円
●サーキット&ストレッチ 水曜午後1時半から。マシンを使ったトレーニングと有酸素運動。月額4000円
●ヘルシー体操 木曜午後6時半から。全身運動とストレッチ。月額4000円

硬式テニス教室



西宮スポーツセンターは、4月から次の施設で「硬式テニス教室(通年制)」を開催します。各教室は月4回開催します。開催日時など詳しくは各施設に問合せください。※無料体験あり

【施設・クラス】中央運動公園(0798・74・0720)・・・初級・中級・ジュニア①クラス▷樋之池公園(0798・70・1932)・・・初級・中級・キッズ・ジュニア①クラス▷流通東公園(078・903・3801)・・・初級・中級・ジュニア①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①・ジュニア②クラス

【対象・受講料】いずれも月謝制▷初級・中級・トーナメントクラス...一般(8000円)▷キッズクラス...4・5歳児(平成21年4月2日~23年4月1日出生の子)と小学1・2年生(4000円)▷ジュニア①クラス...小学生(4000円)▷ジュニア②クラス...中学生・高校生(8000円)

素運動。月額4000円
●ヨガ 木曜午前10時から。月額4000円
●リフレッシュ&シェイプ 木曜午前10時から。月額4000円
●はつらつ健康体操 木曜午前11時から。リズムに合わせたステップなどの有酸素運動。月額4000円
●エアロビクス 土曜午前10時から。月額4000円
●スポーツチャンバラ(小学生) 土曜午後6時から。月額2500円
●社交ダンス 土曜午前9時20分から(初級)、10時45分から(中級)。各月額5000円
●ゴルフピラティス 第1・3日曜午前9時から。月額2500円
●ステップエアロ 木曜午後7時45分から。ステップ台を登り降りする有酸素運動。月額4000円
●小太刀護身道という身を守る武道。月額2000円
●スポーツチャンバラ(一般) 土曜午後7時半。月額4000円

広告

武庫川女子大学オープンカレッジ

平成27年度春学期のご案内(平成27年4月27日より随時開催)

受付開始日

4月13日(月)から電話で受講申し込み開始講座によってお申し込み日が変わります。お届けする講座案内でお確かめください。

受講資格

男女年齢を問いません。勉学意欲があれば、どなたでも会員になります。

会員特典

本学の中央図書館が利用できます。(利用カード発行手数料が必要)本大学の特別学期期間中の講義を学生とともに無料で受講できます。

- 国文学 ●人間学
●芸術 ●外国語
●生活文化 ●健康学
●現代文明論 多彩な29講座を開講

まずは資料請求を...

5~10回授業 各10,000円~20,250円(別途会員登録料3年:3,000円)

随時資料請求お問い合わせ受け付けます TEL.0798-67-1450 3/20~4/5 月~金 10:00~16:00(土・日・祝日は受け付けておりません。)