

スポーツセンターつうしん 冬号

春休み短期教室

売布北教室



幼児サッカー

3/26 (月) 27 (火) 28 (水)
13:00~15:00

定員: 50名 受講料: 2,550円

場所: 宝塚市立売布北グラウンド

対象: 満4~6歳(就学前)の男女

3/10 (土)~3/11 (日) 各日9:00~12:00
売布北グラウンド管理棟内会議室にて受付

3/12 (月)~3/22 (木) 各日8:45~20:00
スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
(但し、日曜日は17:00まで)

ボール遊びの楽しさやサッカーを通して
集団の中での協調性・自主性・忍耐力を養う。

ボールコントロール・ドリブルコントロール
シュート練習・ミニゲーム等を行います。

講師: カルティオフットボールクラブ

ジュニアテニス

3/28 (水) 29日 (木) 8:45~9:45

定員: 30名 受講料: 1,600円

場所: 宝塚市立売布北グラウンド内テニスコート

対象: 小学1年生~小学6年生

3/10 (土)~3/11 (日) 各日9:00~12:00
売布北グラウンド管理棟内会議室にて受付

3/12 (月)~3/24 (土) 各日8:45~20:00
スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
(但し、日曜日は17:00まで)

初心者・経験者で班分けしてレベルにあった指導を
2コートで行います。

ウォーミングアップ・フォアバックストローク
ボレー・ラリー・ゲーム形式等

講師: 宝塚テニス協会

ジュニアサッカー

4/4 (水) 5日 (木) 9:30~11:30

定員: 各部30名 受講料: 1,700円

場所: 宝塚市立売布北グラウンド

対象: 新小学1年生~2年生の部
新小学3年生~4年生の部

3/10 (土)~3/11 (日) 各日9:00~12:00
売布北グラウンド管理棟内会議室にて受付

3/12 (月)~4/1 (日) 各日8:45~20:00
スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
(但し、日曜日は17:00まで)

今年から3~4年生は、初心者・経験者で
班分けしてレベルにあった指導を行います。

ウォーミングアップ・ドリブル・シュート
スキルアップトレーニング・ミニゲーム等

講師: 宝塚ジュニアフットボールクラブ

ワンデーテニス (木)

2月フェンス工事の為、中止
3/1・8・15・22・29

いずれも木曜日の10:00~11:30

定員: 各日30名 受講料: 1,500円 (1回)

場所: 宝塚市立売布北グラウンド内テニスコート

対象: 高校生以上の方

開催日ごとに受講料をご持参のうえ
9:30~10:00に
売布北グラウンド受付窓口(管理棟内)へ

レベル別・班別レッスン(2コート)
ストローク・ボレー・サーブ
レシーブ・スマッシュ・ゲーム形式

講師: 宝塚市テニス協会

楽しくエアロ&ストレッチ

2/2 (金) 6 (火) 16 (金) 20 (火) 27 (火)
3/6 (火) 16 (金) 20 (火) 30 (金)

※2/27 (火) 無料体験会(無料は初めての方に限り)
いずれの日も10:00~11:15

定員: 各日10名 受講料: 800円 (1回)

場所: 宝塚市立売布北グラウンド管理棟内会議室

対象: 成人女性

①右記スポーツセンターに電話先着申込
(受講日の前日までに必ずお電話ください)

②当日、売布北グラウンド 受付窓口(管理棟内)にて
お支払い(受付時間 9:30~10:00)

ウォーミングアップ・簡単なエアロビクス
ストレッチポールのトレーニング
骨盤低筋・腰痛・膝痛予防&改善、体幹
スクワットトレーニング等を行います。

講師: 上本 有夏氏
(スポーツセンターではソフトエアロビクス
教室を担当しています)

掲載の教室は指定の窓口へ参加料を添えて
お申し込みください。

各教室によって受付日時が
異なりますので、ご注意ください。

【お問合せ先】

スポーツセンター総合体育館内受付窓口
宝塚市小浜1丁目1-11
0797-87-5911

売布北グラウンド
宝塚市売布自由が丘8-11
0797-62-6511

スポーツセンター教室

小学生バスケットボール教室

4/ 7・14・21・28
 5/12・26・
 6/ 2・9・16・23・30
 7/ 7 いずれも土曜日の9:45~11:45

定員:先着70名 受講料:8,400円

場所:宝塚市立末広体育館

対象:新小学4年生~6年生



3/16(金)~4/3(火)各日8:45~20:00
 スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
 (但し、日曜日は17:00まで)

末広体育館全面を使用し、初心者・経験者を
 2コートに分けて教室を行います。

ウォーミングアップ・体幹トレーニング
 ドリブル・パス・各種シュート・ゲーム形式等

講師:宝塚市バスケットボール協会

市民大会

第44回 市民オリエンテーリング大会

3/21(祝・水) ※雨天決行

受付:9:30~10:00(13:00終了予定)
 末広中央公園内 末広体育館入り口

定員:先着100名

参加料:個人 1人 300円(小学4年生以上)
 ファミリー 1組 500円(小学3年生以下を含む家族または友達家族)

場所:末広中央公園(宝塚市役所西隣)

対象:市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は保護者同伴)

3/2(金)~3/14(水)各日8:45~20:00

スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
 (但し、日曜日は17:00まで)

大会運営:宝塚市オリエンテーリング協会



公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社 創立30周年記念事業

「大山加奈さん、未希さん姉妹」 バレーボール教室

3/24(土) 13:00~15:00 (受付 12:30~)

定員:120名 参加料:無料

場所:宝塚市立スポーツセンター総合体育館メインアリーナ

対象:小学4年生~6年生 ※参加者の当選発表は3/16(金)※

2/1(木)~3/14(水)各日8:45~20:00
 スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
 (但し、日曜日は17:00まで)

★実技指導・デモンストレーション・写真撮影等★

- ・参加者多数の場合は、抽選にて参加者を決定いたします。
- ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・バレーボールに適したシューズが必要です。
- ・駐車場には限りがありますので、公共交通機関でお越しください。
- ・所定の申込書に記載して、お申し込みください。
- ・団体でお申し込みの場合は、ボール(4号球)を必ずご持参ください。(実技指導で使用いたします。)

高司グラウンド教室

グラウンド・ゴルフ教室&ミニ大会

3/15(木) 10:00~12:00

3/16(金) 9:00~12:00

※ご参加は、両日でも、どちらか1日でも可能です

定員:先着30名

受講料:3/15(木) 500円:3/16(金) 300円

場所:宝塚市立高司グラウンド

対象:一般

3/1(木)~3/12(月)各日8:45~20:00
 スポーツセンター総合体育館内受付窓口にて受付
 (但し、日曜日は17:00まで)

グラウンド・ゴルフ教室(1日目)
 ~ルール説明・基礎練習等~
 &
 ミニ大会(2日目)

講師:宝塚市グラウンド・ゴルフ協会

イベント事業