


宝塚市立スポーツセンター 10/10(月・祝) スポーツの日 イベント 体験会


《 総合体育館 エリア 》

メインアリーナ

教室名	久光スプリングス 小学生バレーボール
時間	9:30~11:00
対象	小学生
申込・定員	9/30(金)~窓口先着 30名 (経験者の小学4~6年生)
内容	元日本代表 キャプテン 岩坂名奈 選手によるバレーボール教室




教室名	新体力測定
時間	14:00~15:30
対象	小学生以上
申込・定員	当日メインアリーナ入口前で随時 (事前申込なし・定員制限なし)
内容	握力・上体起こし・長座体前屈 反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび 等




サブアリーナ

教室名	卓球 (個人利用)
時間	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③12:00~13:00
対象	対象制限なし
申込・定員	当日、総合体育館受付前にて各開始時間の30分前に受付(各時間最大60名)
内容	卓球台 15台を設置 ※ラケット、ピン球はご持参ください




教室名	バドミントン (個人利用)
時間	①14:00~15:00 ②15:00~16:00 ③16:00~17:00
対象	対象制限なし
申込・定員	当日、総合体育館受付前にて各開始時間の30分前に受付(各時間最大12名)
内容	コート3面 ※ラケット、シャトルはご持参ください



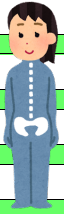
《 武道館 エリア 》

柔道場

教室名	ビューティーヨガ
時間	13:15~14:15
対象	女性
申込・定員	9/30(金)~窓口先着 25名
内容	アーサナ(=ポーズ)の完成形にこだわることのないヨガクラスで、身体が硬い方にも体をほぐしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体の老廃物をデトックスしやすくすることで体質を改善しましょう。




教室名	骨格改善ストレッチ
時間	15:10~15:55
対象	一般
申込・定員	9/30(金)~窓口先着 25名
内容	ウェーブストレッチングを使い、身体のゆがみを整える動き「ほぐす」「のばす」「引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体をつくることを目指します。



剣道場

教室名	身体機能改善(中・高齢者運動)
時間	13:15~14:15
対象	中・高齢者
申込・定員	9/30(金)~窓口先着 25名
内容	「青竹ビクス」・「道具を使用したピラティス」・「筋膜リリース」の3つを織り交ぜて、足のツボを刺激し、自然治癒力を高め、軽い有酸素運動、介護予防運動、脳トレ、姿勢改善、体幹、全身のこりや痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指します。



教室名	Enjoy エアロ
時間	14:30~15:30
対象	女性
申込・定員	9/30(金)~窓口先着 25名
内容	健康~美容まで、様々な効果が期待できるエアロピクスのクラスで、各自のペースで動きやすいように展開していきます。ビートの効いたおしゃれな曲でリフレッシュできる初心者からのコースです。



宝塚市立スポーツセンター
10/10(月・祝) スポーツの日 イベント 体験会

《 屋外 エリア 》

多目的グラウンド

教室名	タイガースアカデミーベースボールスクール
時間	①10:00～11:00 ②11:15～12:15
対象	①幼児年少～年長・小学1～2年生 ②小学3～6年生
申込・定員	9/30(金)～窓口先着 各30名
内容	憧れのプロ野球選手が野球の基本【打つ 守る 走る】を教えます。 ※①保護者同伴 ②初心者のみ



教室名	①かけっこ・②陸上 教室
時間	①13:15～14:15 ②14:30～15:30
対象	①小学1～3年生 ②小学3～中学1年生
申込・定員	9/30(金)～窓口先着 各30名
内容	★ 速く走るためのワンポイントレッスン ★ 走り方のクセを正して早く走れる フォームを身に付けよう ★ 運動会、習っているスポーツ競技で発揮しよう



教室名	屋外プール カヌー教室
時間	①10:00～11:30 ②13:00～14:30
対象	小学3年生(小学生は保護者同伴) ～ 一般
申込・定員	9/30(金)～窓口先着 各20名 (※保護者同伴は1名とします)
内容	★ ライフジャケットの着用方法、カヌー乗艇方法 ★ バドリング方法(前後・左右・旋回) ★ カヌーボロ(ゲーム形式) ※ 水着着用と着替えが必要です



初心者歓迎

やってみよう!

《《《 問い合わせ先・申し込みについて 》》》

掲載の無料体験教室は【市立スポーツセンター敷地内の屋内外の各施設 住所：宝塚市小浜1-1-11】にて開催いたします。

<<<< お申込方法 >>>>

市立スポーツセンター総合体育館受付窓口でお申込ください。(電話受付不可)
先着受付時間 9:00～20:00(ただし、日曜日は17:00まで)

※新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら安全に実施いたしますが、ご不明な点がございましたら下記へお問い合わせください。

宝塚市立スポーツセンター 指定管理者：公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社
宝塚市小浜1-1-11 0797-87-5911 ホームページ：<https://tspf.hyogo.jp>