

宝塚市立スポーツセンターつうしん 秋号

平成29年度 チャレンジ教室&講習会&市民教室のお知らせ(10月~12月)

★売布北グラウンド教室★


教室名	開催日・時間	対象	定員	受講料	申込期間	申込場所・時間	広報掲載	内容
ワンデーテニス教室 (硬式) 	10/5・12・19・26(全木曜日)	高校生以上 (市内在住問いません)	各日 30名 (先着)	1,500円 (1回)	当日	売布北グラウンド窓口 9:30~10:00	10~12月号	・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
	11/2・9・16・30(全木曜日)							
	12/7・14・21(全木曜日)							
	※10:00~11:30(5・6コート)							
ウォーキング フェスタ	10/14(土)	小学生 ~ 一般 (4年生以下は保護者同伴)	100名 (先着)	500円 小学生以下 無料	スポーツセンター 9/2~10/13	総合体育館内受付窓口 8:45~20:00 (日曜17:00まで)	9月号	宝塚ゆめ広場→清荒神参道→中山荘園 古墳→売布神社→市立売布北グラウンド 約4.5km(所要時間約2時間) 市立売布北グラウンドにて 屋食後、ニュースポーツ体験! (13:15開始予定) 14:30~15:00頃 解散予定
	阪急電鉄 宝塚駅前 宝塚ゆめ広場							
	9:30集合 10:00スタート							

★売布北グラウンド管理棟内教室(会議室で行います)★

教室名	開催日・時間	対象	定員	受講料	申込期間	申込場所・時間	広報掲載	内容
楽しくエアロ & ストレッチ教室	10/6(金)10(火)20(金)24(火)	成人女性 (市内在住問いません)	各日 10名 (先着)	800円 (1回)	①スポーツセンターに 電話先着申込 ②当日、売布北グラウンドに て支払い 詳しくは10月~12月号の広 報をご確認ください	※電話受付 総合体育館内受付窓口 8:45~20:00 (日曜17:00まで)	10~12月号	ウォーキングアップ、簡単なエアロビクス、ストレッチ ボールトレーニング、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。 少人数で行うので、その方にあった指導 が行えます! 悩んでいることをその場で相談! その場で実践!
	11/7(火)17(金)21(火)							
	12/8(金)12(火)22(金)26(火)							
	10:00~11:15							
※10/31(火)無料体験会!! (初めての方に限る)								

★スポーツセンター教室★

宝塚市民 親子体操教室	11/11(土)	親子(満3歳~満5歳) で参加できる方	35組 (先着)	1組 500円	スポーツセンター 10/12~10/31	総合体育館内受付窓口 8:45~20:00 (日曜17:00まで)	10月号	ボール 跳び箱 平均台 マット等を使用した運動
	10:00~11:00							
秋季チャレンジ 乗馬体験教室	①10/19(木)	18歳以上~40歳まで の男女 (10/19現在)	各6名 (先着)	各コース 1人 1,000円	スポーツセンター 9/5~9/25	総合体育館内受付窓口 8:45~20:00 (日曜17:00まで)	9月号	馬のお世話~並足までを 行います
	②10/20(金)							
	③10/26(木)							
	④10/27(金)							
	※いずれの日も13:30~16:00							

	★野球場/14:00~16:00/少年野球/定員特になし/受付は当日30分前から開始							
	★テニスコート/13:00~14:30/15:00~16:30/硬式テニス無料レッスン/各120名(先着)5歳以上/事前申込必要/ラケット持参							
	★屋外プール/13:00~15:00/カヌー教室/88名(先着)幼児~一般/受付は当日12:00から開始							
	★総合体育館サブアリーナ/12:30~16:00/キッズスポーツチャレンジ(スタンプラリー迷路)/定員特になし・満5歳~小学生(保護者同伴可)/受付は当日サブアリーナで随時							
	★武道館 柔道場/①13:00~14:30/②15:00~16:30/無料体験教室①背骨コンディショニング②ウェーブストレッチ/各60名(先着)/受付は開始時間15分前から柔道場							
★総合体育館メインアリーナ/14:00~16:00/体力測定/定員特になし・小学生以上/受付は当日メインアリーナで随時								

※上記、掲載の教室は、指定の窓口へ参加料持参のうえ申し込んでください。
 ★売布北グラウンド管理棟内受付窓口 ※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。
 ★スポーツセンター(総合体育館内受付窓口)受付時間:午前8時45分~午後8時(但し、日曜日は午後5時まで)
 【問合せ先】 宝塚市小浜1丁目1-11 TEL0797-87-5911

