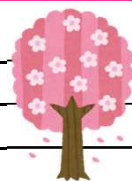




4月から始まる教室のご案内！！

(新規・変更・増設する教室のみを掲載しています)



<新規教室>

教室名	対象	回数	料金	定員	会場	内容
10:30~11:30 はじめてステップ&ストレッチ(金)	女性	10回	8,000円	15名	トレーニング室内 スタジオ	音楽に合わせて軽快にステップ。 はじめての方も気軽に参加できるプログラムです。
11:30~12:30 ビューティーヨガ(水)	女性	12回	10,800円	25名	末広スタジオ	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、体の老廃物をデトックスし やすくすることで体質改善。
10:10~11:00 ストレッチポール(土)	一般	12回	12,000円	20名	末広スタジオ	日常生活での筋肉の緊張をやわらげ、背骨を本 来の正しい状態へとリセット。肋骨を広げ不調知ら ずの体を取り戻します。
10:10~11:00 ZUMBA®(木)	一般	12回	12,000円	20名	末広スタジオ	ダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽と 共に行っていくフィットネスプログラムです。自分の ペースで行えるので なにか運動をしたい!という 方にもオススメです。
20:00~21:00 バドミントン(水)初級~中級	一般 中学生以上	10回	5,400円	20名	体育館 メインアリーナ	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲーム形式で練習 します。
20:00~21:00 卓球(水)初級~中級	一般 中学生以上	10回	5,400円	30名	体育館 サブアリーナ	日頃の運動不足解消に楽しく体を動かしてみませ んか。 初めての方も久しぶりの方も気軽に楽しめるス ポーツです。
10:00~11:30 ワンデーテニス(月)(水)	一般 高校生以上	1回...1,500円		30名	スポーツセンター テニスコート⑪⑫	硬式テニスのレベル別・別班レッスン。 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。

<<増設教室>>

9:00~10:00 ウェーブストレッチ(土)	一般	12回	11,400円	25名	末広スタジオ	ウェーブストレッチリングを使い東洋の気功、ヨガ に西洋のトレーニングを融合させた動きで「ほぐ す」「のぼす」「引き締める」を同時に行い、しなや かな心と体を作りましょう。
11:15~12:15 背骨コンディショニング(土)	一般	12回	10,800円	20名	末広スタジオ	健康な身体は背骨から!背骨が歪むと肩こり、坐 骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など様々な不調が 起こります。背骨コンディショニング体操で、ご自 身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。
13:15~14:45 インドアシニアテニス(水)初級~	60歳以上 の高齢者	11回	17,160円	20名	末広体育館	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスター しフォア・バック両方を使いラリーができるようにな ることを目標とします。

<<<教室名称・時間等が変更となる教室>>>

Burn&Burn Aero(金)教室⇒Enjoyエアロ(金)教室						
カンガルー3~4歳児親子体操教室(月)10:15~11:30⇒幼児体育教室3~4歳児(月)(子どものみ)15:15~16:15						
カンガルー2歳児親子体操教室(火)10:15~11:30⇒親子体育あそび教室(火)2~3歳児10:15~11:30						
<親子水泳(ハッピー)2教室><3~6歳児水泳5教室><小学生水泳4教室><小・中学生水泳4教室>						
<アクアビクス3教室><水中運動2教室><成人水泳2教室><一般男女1教室><レディース水泳5教室><シニア水泳4教室>						

※申込日、実施日等の詳細は、ホームページ・広報をご確認いただくか、もしくは下記番号に直接お問い合わせください
(尚、すでに申込が始まっている教室については、定員となっている場合がありますのでご了承ください)

宝塚市立スポーツセンター(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

指定管理者:公益財団法人宝塚市スポーツ振興公社



スポーツセンターつうしん 春号

春季 短期・チャレンジ教室&市民大会

市民オリエンティング大会

日程 3/21(祝・木)
 時間 9:30~13:00頃まで
 対象 (個人:小学4年生以上)
 (ファミリー:小学3年生以下を含む家族)
 料金 (個人:1人300円) (ファミリー:1組500円)
 定員 先着100名
 場所 市立末広中央公園
 運営 宝塚市オリエンティング協会
 申込 3/3(日)~3/15(金)
8:45~スポーツセンター館内窓口

小学生ソフトテニス教室

日程 3/30(土)31(日)
 時間 10:00~11:45
 対象 市内在住・在学の現小学4~6年生
 料金 300円(2日間)
 定員 先着50名
 場所 市立スポーツセンターテニスコート
 講師 宝塚ソフトテニス協会
 申込 3/3(日)~3/24(日)
8:45~スポーツセンター館内窓口

SOFT
TENNIS

売布北 春休み幼児サッカー教室

日程 3/26(火)27(水)28(木)
 時間 13:30~15:30
 対象 満4~6歳(就学前)の男女
 料金 2,550円(3日間)
 定員 先着50名
 場所 市立売布北グラウンド
 講師 カルティオフットボールクラブ
 申込 3/10(日)9:00~12:00売布北グラウンド管理棟内会議室
3/11(月)~3/21(木・祝)8:45~スポーツセンター館内窓口

NEW



チャレンジ小学生バスケットボール教室

日程 4/6(土)~7/6(土)
 時間 9:45~11:45
 対象 新小学4~6年生
 料金 9,600円(12回)
 定員 先着80名
 場所 市立末広体育館
 講師 宝塚市バスケットボール協会
 申込 3/8(金)~3/31(日)
8:45~スポーツセンター館内窓口



第1期<キッズ><ジュニア>テニス教室

日程 ①3/4(金)~6/14(金) ②4/1(月)~6/17(月)
 時間 ①16:00~17:00 ②17:10~18:40
 対象 ①幼児年長~新小学2年生 ②新小学3年生~新小学1年生
 料金 ①11,000円(10回) ②15,000円(10回)
 定員 ①先着30名 ②先着各30名
 場所 市立スポーツセンターテニスコート5.6
 講師 古川テニス企画
 申込 3/8(金)~3/25(月)
8:45~スポーツセンター館内窓口

NEW

①キッズ(金)
②ジュニア(月)
③ジュニア(金)



第1期ジュニアサッカー教室・スキルアップサッカー教室

日程 ①2/16(火)~6/25(火)
 時間 ①②16:00~17:30
 対象 ①新小学3~6年生 ②新小学5~6年生
 料金 ①10,000円(10回) ②13,000円(10回)
 定員 ①②先着各20名
 場所 市立スポーツセンター 多目的グラウンド
 講師 宝塚FC
 申込 4/4(木)~4/14(日)
8:45~スポーツセンター館内窓口

NEW

①ジュニア(火)
②スキルアップ(火)
<経験者のみ>

