



宝塚市立スポーツセンターからのお知らせ



(ご家族の皆様へ教室のご案内)

末広体育館内 末広スタジオ 体験教室

<h3>骨格改善ストレッチ</h3> <p>開催日:3/13 9:00~10:00 末広スタジオ 一般 先着 18名 1人 900円 申込:3/3~3/12</p> 	<h3>ローラーピラティス</h3> <p>開催日:3/13 10:10~11:00 末広スタジオ 一般 先着 15名 1人 1,000円 申込:3/3~3/12</p> 	<h3>背骨コンディショニング</h3> <p>開催日:3/13 11:15~12:15 末広スタジオ 一般 先着 13名 1人 900円 申込:3/3~3/12</p> 	<h3>軽運動&筋力リリース (中・高齢者運動)</h3> <p>開催日:3/29 11:30~12:30 末広スタジオ 一般 先着 18名 1人 900円 申込:3/3~3/28</p> 	<h3>ベリーダンス</h3> <p>開催日:3/30 11:30~12:30 末広スタジオ 女性 先着 15名 1人 1,080円 申込:3/3~3/29</p> 
<h3>ビューティーヨガ</h3> <p>開催日:3/31 11:30~12:30 末広スタジオ 女性 先着 13名 1人 900円 申込:3/3~3/30</p> 				

一部の定期教室をご紹介します!! (※掲載している教室は一部の教室です。ホームページに全ての教室を掲載しています。)

<h3>背骨コンディショニング</h3> <p>第1期 4月から順次開講 ①月曜日 ②火曜日 ③土曜日 剣道場、末広スタジオ 一般 定員 20名 ①②9:45~11:15 ③11:15~12:15</p> 	<h3>骨格改善ストレッチ</h3> <p>第1期 4月から順次開講 ①水曜日 ②土曜日 柔道場、末広スタジオ 一般 定員 25名 ①9:30~10:30 ②9:00~10:00</p> 	<h3>ローラーピラティス</h3> <p>第1期 4/3~6/26 土曜日 10:10~11:00 柔道場、末広スタジオ 一般 定員 20名</p> 	<h3>ビューティーヨガ</h3> <p>第1期 4/7~6/30 水曜日 11:30~12:30 末広スタジオ 女性 定員 25名</p> 	<h3>ベリーダンス</h3> <p>第1期 4/6~6/29 火曜日 11:30~12:30 末広スタジオ 女性(初心~初級クラス) 定員 20名</p> 
<h3>ハワイアンフラ</h3> <p>第1期 4月から順次開講 ①木曜日 ②金曜日 末広スタジオ 女性 定員 25名 ①3年以上の経験者②初心~初級 ①11:15~12:15 ②11:30~12:30</p> 	<h3>屋内 テニス</h3> <p>(月)インドアテニス 10:15~11:45 (月)インドアシアテニス 15:15~16:45 (木)インドアテニス 10:15~11:45 (木)ナイトインドアテニス 19:15~20:45 (金)インドアテニス 11:15~12:45 (金)ナイトインドアテニス 19:15~20:45</p> 	<h3>レディース 水泳</h3> <p>第1期 4月から順次開講 ①(水・木)中級~上級 10:00~11:00 ②(水・木)初級~中級 11:10~12:10 ③(水)初心~初級 12:20~13:20 女性 定員①25名 ②③30名</p> 	<h3>ナイター テニス</h3> <p>第1期 4/6~6/15 火曜日 19:30~20:45 スポーツセンター内テニスコート 中学生以上 定員 20名</p> 	<h3>ワンデー テニス</h3> <p>(月)4/5~3/28 10:00~11:30 (水)4/7~3/30 10:00~11:30 高校生以上 定員 30名 受付時間 9:30~10:00 1人1回 1,500円</p> 

※申込、受講料、回数等の詳細は3月号広報誌、スポーツセンター ホームページをご確認ください。

中・高齢者対象の教室

<h3>中・高齢者運動</h3> <p>第1期 4/5~6/21 月曜日 11:30~12:30 末広スタジオ 中・高齢者 定員 25名</p> 	<h3>ヘルシーストレッチ</h3> <p>第1期 4/7~6/23 水曜日 前半 13:00~14:15 後半 14:30~15:45 高齢者 定員 各25名</p> 	<h3>ヘルシー&レクリエーション</h3> <p>第1期 4/9~7/2 金曜日 10:15~11:45 総合体育館サブアリーナ 60歳以上の男女 定員 50名</p> 	<h3>社交ダンス</h3> <p>第1期 4/5~6/21 月曜日 13:15~14:45 末広スタジオ 一般 定員 20名</p> 	<h3>エアロビクス</h3> <p>(水)ダンスエアロ 定員:25名(女性) 10:15~11:15 (木)ソフエアロビクス 定員:50名(女性) 10:15~11:15 (金)Enjoyエアロ 定員:25名(女性) 10:15~11:15</p> 
<h3>シニア 水泳</h3> <p>第1期 ①(火・金)初心~初級 第1期 ②(水・木)初級以上 60歳以上の男女 ①定員 各25名 ②定員 各35名</p> 	<h3>水中運動</h3> <p>第1期 ①(火)4/13~6/22 第1期 ②(土)4/10~6/19 中・高齢の男女 定員 各30名 ①13:45~14:45 ②11:10~12:10</p> 	<h3>アクアビクス</h3> <p>第1期 ①(火)4/13~6/22 第1期 ②(金)4/9~6/18 第1期 ③(土)4/10~6/19 一般男女 定員 ①35名 ②20名 ③25名</p> 	<p>※申込、受講料、回数等の詳細は3月号広報誌もしくは スポーツセンター ホームページをご確認ください。</p>	

※ 電話での受付はいたしません ※ 受付時間 8:45~20:00 (ただし、日曜日は17:00まで) ※

掲載の教室は市立スポーツセンター受付窓口へ参加料持参のうえ申し込んでください。

※ 末広スタジオ教室は当面の間、定員を5名減らして実施する予定です。

※ 新型コロナウイルスの影響により、教室が開講できない場合があります。まずは、お問い合わせください。

※ 新型コロナウイルス感染予防対策を行って教室を実施しております(教室、実施場所によって対策が異なります)。



宝塚市小浜1-1-11

0797-87-5911

<https://tspf.hyogo.jp>

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