

お祭り当日は

体験教室も開講!

特別価格
500円

「ピラティスストレッチ」

時間: 13:00~14:00

場所: 売布北グラウンド会議室

対象: 18歳以上 定員: 8名

申込: 電話受付 Tel: 0797-62-6511

10/5(月)~10/22(木)まで

(当日支払い) ※最低催行人数: 4名



特別価格
1,000円

「ジュニアテニス教室」

時間: 15:00~16:00

場所: 売布北グラウンドテニスコート

対象: 小学1~6年生 定員: 15名

申込: 電話受付 Tel: 0797-62-6511

10/5(月)~10/22(木)まで

(当日支払い) ※最低催行人数: 4名

ラケット貸出有!



~売布北グラウンドからのお知らせ~

売布北グラウンド・会議室教室

ゆったり健康ヨガ

■時間: 13:10~14:00 ※祝日はなし
■料金: 1回 1,000円
■対象: 一般
■定員: 10名 (先着順)

内容: 初心者の方でも参加しやすいゆったりとしたヨガ。ゆっくりとした動作で体幹と柔軟性を無理なく鍛えます。

月



ZUMBA®

■時間: 13:15~14:00 ※祝日はなし
■料金: (R9年4月まで休講中)
■対象: 一般
■定員: 8名 (先着順)

内容: ラテンミュージックでエクササイズするフィットネス。難しい動きは少なく、幅広い年代で気軽に始められます。

水



ピラティスストレッチ[前半]

■時間: 10:00~11:00 ※祝日はなし
■料金: 1回 1,100円
■対象: 18歳以上
■定員: 8名 (先着順)

内容: 体幹を安定させるインナーマッスルを意識し、伸びやかにしなやかに動きます。気持ちのいい身体を作っていきます。

木



ピラティスストレッチ[後半]

■時間: 11:15~12:15 ※祝日はなし
■料金: 1回 1,100円
■対象: 18歳以上
■定員: 8名 (先着順)

内容: 体幹を安定させるインナーマッスルを意識し、伸びやかにしなやかに動きます。気持ちのいい身体を作っていきます。

木



血流循環ヨガ

■時間: 11:00~12:00 ※祝日はなし
■料金: 1回 1,100円
■対象: 一般
■定員: 10名 (先着順)

内容: 身体が強い方にも体をほくしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体のお廃物をデトックスしやすくなることで体質改善を目指します。

金



【売布北会議室教室について】

※受講料は実施日当日に受付窓口にてお支払いください。

※会議室教室の申込は毎月20日から、翌月分の予約ができます。(窓口または電話受付)

売布北グラウンド TEL 0797-62-6511

「売布北ワンデーテニス」

○初心~ 10:00~11:25(火)

○初級 10:00~11:25(金)

○中級 10:00~11:25(木)

※高校生以上 各15名 1,600円

受付は開催日当日、管理棟にて実施の30分前~



公式Instagram
はこちら



HPはこちら

~協賛・協力企業団体~

Alpen Group
スポーツをもっと身近に

株式会社アルペン
スポーツデポ
中山寺駅前店 様

ここ弁当
0797-72-8070

営業時間: 11:00~14:00
定休日: 土・日・祝

株式会社
宝膳 様

一戦必笑
Mefu Fighters
売布ファイターズ

創部40周年記念

宝塚市スポーツ少年団
野球部
売布ファイターズ 様



宝塚市スポーツ少年団
サッカー部
売布SC 様