

春です! 今日で始めましょう

西宮スポーツセンターなどで様々な教室開催

西宮スポーツセンター(河原町1-24)は、各種教室の参加者を募集しています。入会金・年会費は不要です。また、各公園で硬式テニス教室、各体育館で様々な教室(左表、下表参照)を開催しています。みなさん、いろいろな種目にも、体験レッスンを受講できる教室がありますので、同センターへお問合せください

運動不足の解消に マシンジムやゴルフ練習場のご利用を! 同センターには、マシンジムとゴルフ練習場があります。マシンジムは、インストラクターが分かりやすく教えていきます。ゴルフは、初心者でも気軽に楽しめます。3月22日(土)から、ピラティス、後7時45分からは、ピラティス

無料体験レッスンのご案内 同センターで開催している教室の無料体験レッスンをいたします。各教室とも開始30分前から受付(先着順)です。定員各20名。運動できる服装と上履きを持参してください。健康体操:3月22日(土)午前10時から、ピラティス:午後7時45分から

各教室とも月4回開催(随時受付中の教室) ソフトジャズダンス:火曜午前10時から、ピラティス:火曜午前10時から、4月スタート) 太極拳:火曜午後1時から、金曜午前10時から、ストリートダンス:火曜午後7時から、中級)金曜午後7時から、初級)ステップエアロ:水曜午前10時から、木曜午後7時45分から

各体育館で開催する教室【短期制教室】

要受講料。定員あり。申込は受付日時に参加を希望する体育館へ来館を。多数の場合抽選。詳しくは各館へ問合せを

「幼児体操」の4歳児=平成13年4月2日~14年4月1日生まれ、5歳児=平成12年4月2日~13年4月1日生まれ

Table with columns: 教室名, 期間, 時間, 対象, 受付日時. Lists various short-term classes across different sports centers like 中央体育館, 今津体育館, etc.

各体育館で開催する教室【通年制教室】

~ 申込方法が変わりました ~

要受講料(月謝制) 定員あり。申込は3月10日~20日の午前9時~午後5時に参加を希望する体育館へ来館を。申込教室1つにつき1枚のハガキを持参。多数の場合抽選(結果はハガキで通知)。詳しくは各館へ問合せを。

「親子でリフレッシュ」の2・3歳=平成14年4月2日~16年4月1日生まれ

Table with columns: 教室名, 期間, 時間, 対象. Lists various long-term classes across different sports centers.

健康体操:水曜午前10時から エアロビクス:水曜午後1時から、土曜午前10時から、ダンベルエアロ:水曜午後7時から、リフレッシュ&シェイプ:木曜午前10時から、木曜午前11時15分から(中級) スポーツチャンバラ:土曜午後6時~7時半から。6時からの対象は小学生

「のじぎく兵庫国体」開催を告げる 大会旗・炬火リレー走者を募集

「のじぎく兵庫国体」開催を告げる「大会旗・炬火(きょか)リレー」が、9月に実施されます。炬火は、オリンピックの聖火にあたり、この炬火を灯したトーチを持ってリレーする走者を募集します。

日程(予定) 9月17日の午前9時~午後2時ごろ。コースは右下図参照。対象 小学5年生以上で1キロ~1.5キロの距離を8分~10分で走ることができ、在勤・在学者可。指定の集合場所(中継地点)に現地集合・解散できることと車での来場不可。障害のある人は介助者・伴走者と走ること可

Table with columns: 市内大気汚染状況概報(1月) 汚染物質の月平均濃度. Lists air pollution data for various locations in Nishiyama City.