

表 各体育館で開催する教室

Table with 7 columns: 教室名, 期間, 曜日, 時間, 対象, 受講料, 受付日時

《中央体育館》 ☎0798-74-0720
「幼児体操」の対象は、平成7年4月2日～9年4月1日生まれの幼児

Table listing classes at 中央体育館 including ベタンク体験会, 中級バドミントン, etc.

《中央体育館分館》 ☎0798-67-0771

Table listing classes at 中央体育館分館 including 初心者クォーターテニス, 幼児体操, etc.

《今津体育館》 ☎0798-48-4828

「ストレッチ」の受講料は1回分
「幼児体操」の対象は、平成7年4月2日～9年4月1日生まれの幼児

Table listing classes at 今津体育館 including ストレッチ, リフレッシュ&シェイプ, etc.

《鳴尾体育館》 ☎0798-46-1333

「ストレッチ」の受講料は1回分
「幼児体操」の対象は、平成7年4月2日～9年4月1日生まれの幼児

Table listing classes at 鳴尾体育館 including ストレッチ, さわやか体操, etc.

《甲武体育館》 ☎0798-52-5293

「ストレッチ」、「お目覚め30分体操」の受講料は1回分

Table listing classes at 甲武体育館 including ソフトバレーボール体験会, ストレッチ, etc.

《北夙川体育館》 ☎0798-70-2222

「バドミントン講習会」の対象は、指導者をみざす人。先着順(電話申込可)

Table listing classes at 北夙川体育館 including バドミントン講習会, 親子体操, etc.

《流通東公園体育館》 ☎078-903-3801

Table listing classes at 流通東公園体育館 including バレーボール, 中級クォーターテニス, etc.

注) 回数は各教室で異なりますので問合せを▶申込は受付日時に各体育館へ来館を(電話申込不可)
希望者多数の場合抽選(市内在住・在勤者優先)

スポーツ始めよう!
各種教室の参加者を募集

西宮スポーツセンター(河原町1-24 ☎0798-73-7581)は、各種教室の参加者を募集しています=表 参照(入会金や年会費は不要)。また、各公園で硬式テニス教室、各体育館で様々な教室を開催しています=表・参照。皆さん、たくさんの種目にチャレンジしてみましょう。

次の短期教室や無料体験レッスンなどもご利用ください。
体のゆがみを戻す 調整体操へ
短期教室「やさしい調整体操」を同センターで開催します。体のゆがみからくる痛み・しびれ・不調などを、体を動かしながら筋肉や骨格を調整することにより、正常な状態に戻そうとするものです。今回は新しい操法も取り入れます。
【期間】10月5日～12月7日の金曜(9回)。時間は午後1時～2時半
【受講料】1万円
【受付日時】9月7日午後1時に同センターへ来館を。多数の場合抽選

太極拳の無料体験レッスン
健康や美容にも役立つ「太極拳」の無料体験レッスンを同センターで開催します。
【日時】8月31日の午前10時～正午
【受付日時】当日午前9時15分から同センターへ来館を。先着順(定員20人)
このほかにも体験レッスンを受講できる教室がありますので、同センターへ問合せを
マシンジムやゴルフ練習場も
同センターには、マシンジムとゴルフ練習場があります。マシンジムでは、イ

表 西宮スポーツセンターで開催する教室

Table listing classes at 西宮スポーツセンター including リフレッシュ体操(健康体操), ソフトジャズダンス, etc.

注) 回数は各教室とも月4回▶受講料は1カ月分
▶申込は同センターへ来館を(電話申込不可)

表 各公園で開催する硬式テニス教室

Table listing tennis classes at various parks including 榎之池公園, 流通東公園, etc.

注) 受講料はチケット払い制(4回チケット...6000円、11回チケット...1万5000円)▶随時受付中(電話申込不可)



阪神米穀のお米



■本社 TEL.0798(26)0221(代表)

新米の季節きたり!

ごはん党のこだわり。とれとれの新米はみずみずしい甘味が自慢。ふっくら炊き上がった香り豊かな新米をぜひ食卓に。

阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう県民・国民運動」を応援しています。