

表② 各体育館で開催するスポーツ教室

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						
小学生バレーボール	5/1~10/30	水	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/24,13:00
バドミントン(中級)	5/7~7/9	火	11:15~12:45	一般	5000円	4/23,11:00
卓球(中級)	5/7~7/9	火	11:15~12:45	一般	5000円	4/23,13:00
クォーターテニス(中級)	5/7~7/23	火	13:15~14:45	一般	6000円	4/23,15:00
小学生ミニバスケットボール	5/7~10/29	火	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/23,10:00
さわやか体操	5/9~7/25	木	11:00~11:55	40歳以上	4200円	4/24,10:00
リフレッシュ&シェイプ	5/9~7/25	木	12:00~12:55	一般	4200円	4/24,11:00
バレーボール・レシーブ(初級)	5/15~7/31	水	13:15~14:45	女性	5000円	4/24,15:00

中央体育館分館 ☎0798・67・0771 「幼児体操」の対象は、受付日に5・6歳に達している子供						
小中学生卓球	5/11~7/13	土	9:15~10:45	小学4年~中学3年	3200円	4/20,9:30
クォーターテニス(初級)	5/13~7/15	月	9:15~10:45	一般	5000円	4/22,11:00
幼児体操	5/13~7/15	月	15:15~16:45	5・6歳児	4000円	4/22,9:30

今津体育館 ☎0798・48・4828						
バドミントン(中級)	5/7~7/9	火	11:15~12:45	一般	4000円	4/23,11:00
小学生ミニバスケットボール	5/9~10/24	木	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/25,11:00
クォーターテニス(初級)	5/10~7/12	金	13:15~14:45	一般	5000円	4/26,13:00
サタデースポーツ	5/11~6/29	土	9:15~10:45	小学1年~3年	3200円	4/26,11:00

鳴尾体育館 ☎0798・46・1333 「親子体操」の対象は、受付日に3・4歳に達している子供						
リフレッシュ&シェイプ	5/9~7/18	木	10:00~10:55	一般	3850円	4/25,10:00
クォーターテニス(中級)	5/10~7/19	金	11:15~12:45	一般	5000円	4/26,10:00
小学生ミニバスケットボール	5/10~10/25	金	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/26,11:00
親子体操	5/13~7/1	月	13:15~14:45	3・4歳児と保護者	3200円	4/22,10:00

甲武体育館 ☎0798・52・5293 「幼児体操」の対象は、受付日に5・6歳に達している子供						
リフレッシュ&シェイプ	4/24~7/17	水	10:00~10:55	一般	4550円	4/17,10:00
幼児体操	4/24~7/17	水	15:15~16:45	5・6歳児	5200円	4/17,11:00
ダンベル体操	5/2~7/18	木	11:00~11:55	女性	4200円	4/25,10:00
小学生ミニバスケットボール	5/9~10/24	木	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/25,11:00
サタデー親子スポーツ	5/11~7/6	土	11:15~12:45	小学1年~3年と保護者	3200円	4/27,10:00

北夙川体育館 ☎0798・70・2222 「幼児体操」の対象は、受付日に5・6歳に達している子供 「親子体操」の対象は、受付日に3・4歳に達している子供						
ダンベル体操	4/23~7/23	火	10:00~10:55	女性	3850円	4/16,10:00
幼児体操A	4/23~7/23	火	15:15~16:45	5・6歳児	4400円	4/16,11:00
クォーターテニス(初級)	5/1~7/17	水	11:15~12:45	一般	6000円	4/24,11:00
小学生体操A	5/1~7/17	水	17:15~18:45	小学1年~3年	4800円	4/24,10:00
エアロピクス	5/9~6/27	木	11:15~12:45	一般	4000円	4/25,11:00
親子体操	5/9~6/27	木	13:15~14:45	3・4歳児と保護者	3200円	4/25,13:00
小学生ミニバスケットボール	5/9~10/24	木	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/25,10:00
バドミントン(初級)	5/10~6/28	金	13:15~14:45	一般	4000円	4/26,13:00
幼児体操B	5/10~7/19	金	15:15~16:45	5・6歳児	4400円	4/26,11:00

流通東体育館 ☎078・903・3801						
卓球(初級~中級)	5/10~7/12	金	9:15~10:45	一般	4000円	4/26,10:00
ダンベル体操	5/13~7/22	月	11:00~11:55	女性	3850円	4/26,11:00
さわやか体操	5/13~7/22	月	12:00~12:55	40歳以上	3850円	4/26,13:00

塩瀬体育館 ☎0797・62・2565 「幼児体操」の対象は、受付日に5・6歳に達している子供						
幼児体操	4/30~7/16	火	15:15~16:45	5・6歳児	4000円	4/16,10:00
クォーターテニス(初級)	5/7~7/9	火	9:15~10:45	一般	4000円	4/23,10:00
小学生バレーボール	5/8~10/23	水	17:15~18:45	小学4年~6年	8000円	4/24,11:00
さわやか体操	5/9~7/18	木	10:00~10:55	40歳以上	3850円	4/25,10:00
卓球(初級)	5/9~6/27	木	13:15~14:45	一般	4000円	4/25,13:00
GENKI!げんき!体操	5/11~7/13	土	11:00~11:55	60歳以上	3500円	4/25,11:00
ダンベル体操A	5/13~7/15	月	11:00~11:55	女性	3500円	4/22,10:00
ダンベル体操B	5/15~7/17	水	11:00~11:55	女性	3500円	4/24,10:00

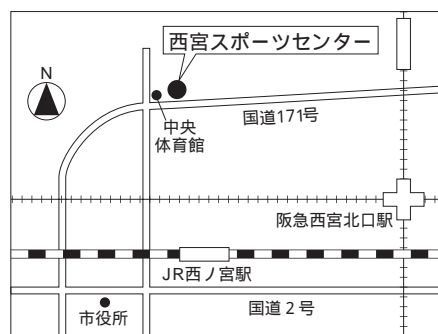
注) 回数は各教室で異なりますので問合せを▶申込は受付日時に各体育館へ来館を(電話申込不可)、多数の場合抽選(市内在住・在勤者優先)

楽しく体力づくり!

各種スポーツ教室の参加者募集

西宮スポーツセンターは、多彩なスポーツ教室の参加者を募集しています。体操、ダンス、エアロピクスなど楽しいメニューが盛りだくさんです。体力づくりやリフレッシュに、気持ちいい汗かいてみませんか。

▶無料体験レッスンを受けられることも▶



西宮スポーツセンター

(河原町1 24)

☎0798・73・7581



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、同センターのインストラクターが分かりやすくアドバイスしますので、初心者の方にも気軽にご利用ください。また、ゴルフ練習場は打ち放題になっています。いずれも時間制限はありません。トレーニング後、ふ

る利用もできます。【利用料】それぞれ1人1回500円。便利な回数券もあり【営業時間】月曜~土曜:午前10時~午後9時 日曜・祝日:午前10時~午後5時【休館日】第4月曜【硬式テニス教室を開催している公園】榎之池公園(0798・70・1932) 鳴尾浜臨海公園(0798・43・0200) 流通東公園(078・903・3801) 塩瀬中央公園(0797・62・2565) 浜甲子公園運動公園(0798・43・8777) 各公園では、硬式テニス教室を開催しています。無



表① 西宮スポーツセンターで開催する教室

教室名	曜日	時間	対象	受講料	
エアロ de パンチ	月	10:30~11:30	女性	3000円	
リフレッシュ体操(健康体操)	火	10:00~11:00	一般	4000円	
	木	11:15~12:15			
ソフトジャズダンス	火	10:00~11:30	一般	5000円	
エアロピクス	火	13:00~14:00	一般	4000円	
ダンベルエアロ	水	19:00~20:00	一般	4000円	
ヨーガ	木	10:00~11:30	一般	4000円	
ダンベル体操	木	10:00~11:00	一般	4000円	
気功	木	13:00~15:00	一般	6000円	
体力アップマシンなど)	木	18:30~20:00	一般	5000円	
	火	13:00~15:00			
太極拳	金	10:00~12:00	一般	5000円	
	火	13:00~15:00			
ストリートダンス	中級	火	19:00~20:30	一般	6000円
	初級	金	19:00~20:30	一般	6000円
スポーツチャンバラ	土	18:00~19:30	小学生	2400円	

注) 回数は各教室とも月4回(エアロ de パンチは月3回)▶受講料は1カ月分▶随時受付中。申込は同センターへ来館を(電話申込不可)