

# スポーツセンターで運動を始めよう

問 西宮スポーツセンター(0798・73・7581) http://nsc-sports.jp/

**無料体験会**

西宮スポーツセンターでは、月謝制の多彩な教室を開催しています。下表参照。3月22日から28日に、教室の無料体験を実施します。定員あり。詳細は同センターへ問合せを。

教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象
親子フラダンス	水(第1~3) 15:00	3~5歳児と保護者	ヨガ	火 19:00 水 13:30 金 13:30	一般
子どもバレエ	土(第1・2・4) 16:30 17:30	3~5歳児 小学生	らくらく健康体操	水 10:00	一般
ヒップホップダンス	日 9:00 10:15 11:30	60歳以上 4歳児~小学生 中学生以上	トレーニングと整体	水 10:00	一般
ハタヨガ	月 11:15	一般	サーキット&ストレッチ	水 13:30 木 18:30	一般
機能向上トータルエクササイズ~背骨を動かしてラクに生きる	月 13:45	一般	ヨーガ	木 10:00	一般
ピラティス	火 9:45	一般	リフレッシュ&シェイプ	木 10:00	一般
ソフトジャズ	火 10:00	一般	はつらつ健康体操	木 11:00	一般
美姿勢ウォーキング	火 11:35	一般	社交ダンス(初級)	土 9:20	一般
太極拳	火 12:45 金 10:00	一般	社交ダンス(中級)	土 10:45	一般
			エアロビクス	土 10:00	一般
			大人バレエ	土(第1・2・4) 19:00	一般

※ハタヨガと機能向上トータルエクササイズは、無料体験会日と4月からの教室開催日が異なります。詳しくは同センターに問合せを

## ◆西宮スポーツセンターの一般利用

《マシンジム・卓球場・ゴルフ練習場》

西宮スポーツセンターには、気軽に利用できるマシンジムや卓球場、ゴルフ練習場があります。

月曜~金曜の午前11時から、マシンジム内で約30分間の「サーキット・トレーニング」を実施しています。これは有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うトレーニングです。インストラクターが丁寧にアドバイスするので安心して参加してください。

【営業時間】月曜~土曜の午前9時~午後9時(日曜、祝・休日は5時まで)。第4月曜休館

【利用料金】1回500円。卓球場とゴルフ練習場は時間制限あり  
※中学生以下は保護者同伴



## ◆硬式テニス教室

次の施設で、月謝制の硬式テニス教室を開催しています。日時や対象、申込方法(申込は3月14日から)など詳しくは各施設へ▷中央テニスコート(0798・74・0720)▷樋之池テニスコート(0798・70・1932)▷流通東テニスコート(078・903・3801)▷塩瀬テニスコート(0797・62・2565)



# 体育館の 通年制教室

開催期間は4月~来年3月。要受講料(月謝制)。定員あり。多数の場合抽選(市内在住・在勤者優先)【申込】3月10日~17日の午前9時~午後5時に参加を希望する体育館(中央体育館実施分はスポーツセンター)へ来館を。申込1教室につき1枚のハガキを持参  
※対象の2歳児...平成28年4月2日~29年4月1日出生▷3歳児...平成27年4月2日~28年4月1日出生▷4歳児...26年4月2日~27年4月1日出生▷5歳児...25年4月2日~26年4月1日出生 ★浜甲子園体育館の教室の申込については、同館の記載箇所を参照

## ◆スポーツセンター、体育館(中央・中央分館・北夙川・流通東・塩瀬)

教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象			
<b>スポーツセンター(0798・73・7581)</b>			<b>中央体育館つづき</b>			<b>北夙川体育館(0798・70・2222)</b>			<b>流通東体育館(078・903・3801)</b>					
ひよこっこ体操	木 13:00	2・3歳児と保護者	スポバレ	水 19:15	中学生以上	親子でリフレッシュ	火 15:00 11:00 12:00	2・3歳児と保護者	親子でリフレッシュ	水 11:00	2・3歳児と保護者			
幼児体操	火 金 火 金	4歳児 5歳児	中級卓球	火 11:00	一般		木 9:00 10:00			幼児体操	水 15:00 16:00	4歳児 5歳児		
	小学生体操	火 金	小学1・2年生	初・中級バドミントン	火 11:00		一般				水 15:00 16:00	4歳児 5歳児		
<b>中央体育館(0798・74・0720)</b>			<b>中央体育館分館(0798・67・0771)</b>			ミニバスケットボール	木 15:00 16:00	小学4年生~6年生	ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年生~6年生			
幼児体操	木 金	4歳児 5歳児	親子でリフレッシュ	水 9:00 10:00 木 9:00 10:00	幼児体操		木 15:00 16:00			4歳児 5歳児	リフレッシュ&シェイプ	水 12:00	一般	
	JUDOチャレンジ	木 16:00	4・5歳児	幼児体操			火 15:00 16:00			4歳児 5歳児	木 15:00 16:00	4歳児 5歳児		
フットサル	金 17:30	小学3年生~6年生	小学生卓球	土 9:15	小学生	リフレッシュ&シェイプ	火 11:00 12:00	一般	のびのび健康体操	木 9:00 10:00	一般			
なぎなた	木 17:30	小学生	中学生卓球	土 15:15	小学4年生~6年生		水 9:00 10:00			金 9:00 10:00		火 10:00 11:00	9:00 9:00	一般
ミニバスケットボール	火 水	小学4年生~6年生	小学生バレーボール	金 17:15	小学4年生~6年生		火 10:00			木 11:00		木 9:00	一般	
スポバス	火 19:15	中学生以上	初心者バドミントン	金 11:00	一般	応用クォーターテニス	水 11:00	一般	塩瀬体育館(0797・62・2565)	親子でリフレッシュ	火 11:00 12:00	2・3歳児と保護者		

## ◆体育館(今津・鳴尾・甲武)

教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	
<b>今津体育館(0798・48・4828)</b>			<b>今津体育館つづき</b>			<b>鳴尾体育館つづき</b>			<b>甲武体育館つづき</b>			
親子エクササイズ	火 11:00 12:00 金 15:00	2・3歳児と保護者	エクササイズdeリフレッシュ	火 10:00 木 9:00 10:00 金 10:00	一般	Jr.バスケットボール	金 17:15	小学4年生~6年生	キッズ体操	月 木	16:00	5歳児
キッズ体操	火 15:00 木 15:00	4歳児	クォーターテニス	金 13:00	一般	エクササイズdeリフレッシュ	木 9:00 10:00	一般	アスレチッククラブ	月 16:00 火 17:00	小学1年生~3年生	
	木 16:00	5歳児	健康レクリエーション	木 11:15	60歳以上	クォーターテニス	水 11:00	一般		火 16:00		小学4年生~6年生
アスレチッククラブ	火 17:00 金 16:00	小学1年生~3年生	<b>鳴尾体育館(0798・46・1333)</b>			健康レクリエーション60	金 9:00	60歳以上	西宮ストークスバスケットボールスクール甲武校	水 17:15	小学4年生~6年生	
Jr.バスケットボール	木 17:15	小学4年生~6年生	親子エクササイズ	水 15:00 金 10:00	2・3歳児と保護者	<b>甲武体育館(0798・52・5293)</b>			Jr.バレーボール	木 17:15	小学4年生~6年生	
Jr.バレーボール	金 17:15	小学4年生~6年生	キッズ体操	金 15:00 16:00	4歳児 5歳児	親子エクササイズ	月 15:00	2・3歳児と保護者	エクササイズdeリフレッシュ	火 9:00 10:00	一般	
いきいき健康体操	金 9:00	一般	アスレチッククラブ	水 16:00 木 17:00	小学1年生~3年生		水 9:00 10:00			木 15:00		木 10:00
			Jr.バレーボール	水 17:15	小学4年生~6年生		木 15:00			木 15:00		木 11:00

## ◆浜甲子園体育館

★開催期間は4月~来年3月。要受講料(月謝制)。定員あり。先着順。申込は3月14日午前10時から同館へ来館を

教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象
<b>浜甲子園体育館(0798・43・8787)</b>			<b>浜甲子園体育館つづき</b>			<b>浜甲子園体育館つづき</b>		
親子クラス	火 10:45	2歳児と保護者	キッズAクラス	火 16:30 木 16:00	5歳~小学生	西宮ストークスバスケットボールスクール甲子園校	木 16:30 17:45	小学1年生~3年生 小学4年生~6年生
ひよこクラス	火 15:30 金 15:00	3歳~5歳	キッズBクラス	火 17:30 金 17:00	小学生	フットサルスクール	水 18:30 19:30	小学3年生~中学生 中学生以上
健康クラス	火 9:00	60歳以上						