

スポーツセンターで 運動しませんか？

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

3/22~28 スポーツ教室無料体験！ 春からスポーツを始めよう

西宮スポーツセンターでは、ヨガ・フラダンス・ヒップホップダンスなど、多彩な教室を開催しています=下表参照。 ※要受講料(月謝制)

3月22日から28日に、教室の無料体験を実施します。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	らくらく健康体操	水 10:00	一般
フラダンス	水(第1~3) 11:00 金(第1・3) 10:30	一般	トレーニングと整体	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 小学生 中学生以上	サーキット&ストレッチ	水 13:30 木 18:30	一般
ソフトジャズ	火 10:00	一般	ヨガ	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
美姿勢ウォーキング	火 11:30	一般	はつらつ健康体操	木 11:00	一般
ゆがみリセット体操	火 12:45	一般	エアロビクス	土 10:00	一般
太極拳	火 12:45 金 10:00	一般	社交ダンス	土 9:20 10:45	一般
ヨガ	火 19:00 水 13:30 金 13:30 土(第2・4) 13:00	一般			



《硬式テニス教室》

申込は3/14
から各会場へ

◆中学・高校生短期集中レッスン

【日時】4月7日~5月26日の土曜(8回)午前11時15分~
【会場】中央テニスコート【費用】各日2250円
【定員】各日8人

◆4月ジュニアレッスン

【日時】4月7日~28日の土曜(4回)午前9時~
【会場】流通東テニスコート【対象】小・中学生
【費用】各日1300円【定員】各日10人



◆4月テニス入門レッスン

【日時】4月8日~29日の日曜(4回)午前10時~
【会場】塩瀬テニスコート【対象】未経験者など
【費用】各日1500円【定員】各日10人



このほかにも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)

◆ベースボールスクール

申込の詳細は
問合せを

【日時】4月2日~来年3月25日の月曜(36回)
▷4・5歳…午後3時~▷小学1・2年…3時45分~▷小学3・4年…4時半~▷小学5・6年…5時半~【会場】中央多目的グラウンド
【定員】あり【申込・問合せ】3月10日午前10時から西宮スポーツセンターへ。同センターのホームページからも申込可
※要受講料(月謝制)

通年制の教室

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(今津・鳴尾・甲武体育館は18日まで)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1教室につき1枚のハガキを持参 ※対象の2・3歳児…平成26年4月2日~28年4月1日出生▷4歳児…25年4月2日~26年4月1日出生▷5歳児…24年4月2日~25年4月1日出生

◆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
スポーツセンター(0798・73・7581)			中央体育館つづき			中央体育館分館つづき			流通東体育館(078・903・3801)		
ひよこっこ体操	木 13:00	2・3歳児と保護者	中学生バスケットボール	火 19:15	中学生	初級バドミントン	金 11:00	一般	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 15:00	4歳児	中学生バレーボール	水 19:15	中学生	北夙川体育館(0798・70・2222)	火 15:00	2・3歳児と保護者	幼児体操	水 15:00	4歳児
	金 16:00	5歳児	基礎クォーターテニス	金 11:00	一般		木 11:00			4歳児	金 15:00
小学生体操	火 17:00	小学1・2年	応用クォーターテニス	金 11:00	一般	金 12:00	5歳児	ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年~6年	
	金 17:00		中級卓球	火 11:00	一般	木 9:00	一般	リフレッシュ&シェイプ	水 12:00	一般	
中央体育館(0798・74・0720)			中央体育館分館(0798・67・0771)			塩瀬体育館(0797・62・2565)			塩瀬体育館(0797・62・2565)		
幼児体操	木 15:00	4歳児	親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者	幼児体操	木 15:00	4歳児	親子でリフレッシュ	火 11:00	2・3歳児と保護者
	金 16:00	5歳児		木 10:00			4歳児	木 12:00		5歳児	
フットサル	金 17:00	小学1年~3年	幼児体操	火 15:00	4歳児	ミニバスケットボール	木 16:00	5歳児	幼児体操	火 15:00	4歳児
	金 18:00	小学4年~6年		水 15:00	4歳児		木 17:15	小学4年~6年		木 16:00	5歳児
なぎなた	木 17:30	小学生	小学生卓球	土 9:15	小学生	リフレッシュ&シェイプ	火 11:00	一般	幼児体操	火 15:00	4歳児
	木 19:15	中学生以上	中学生卓球	土 17:15	中学生		水 10:00			一般	木 15:00
ミニバスケットボール	火 17:15	小学4年~6年	小学生バレーボール	金 17:15	小学4年~6年	のびのび健康体操	火 10:00	一般	リフレッシュ&シェイプ	水 9:00	一般
	水 17:15					木 11:00	一般	木 10:00		5歳児	
						応用クォーターテニス	水 11:00	一般	のびのび健康体操	木 9:00	一般
									クォーターテニス	火 13:00	一般
									初・中級卓球	月 9:00	一般

◆体育館(今津・鳴尾・甲武)

問 アシックスジャパン(06・6496・5166)

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
今津体育館			今津体育館つづき			鳴尾体育館つづき			甲武体育館つづき		
親子エクササイズ	火 11:00 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 10:00 金 10:00 土 10:00	一般	Jr.バレーボール	水 17:15	小学4年~6年	キッズ体操	火 16:00 水 16:00 木 16:00	5歳児
キッズ体操	火 15:00	4歳児	鳴尾体育館			エクササイズdeリフレッシュ	水 10:00 木 9:00 木 10:00	一般	アスレチッククラブ	火 17:00 木 16:00	小学1年~3年
	木 15:00		親子エクササイズ	水 11:00 木 15:00	2・3歳児と保護者	健康レクリエーション	木 13:15 金 11:15	60歳以上	Jr.バレーボール	火 18:00	小学4年~6年
アスレチッククラブ	火 17:00 金 16:00	小学1年~3年	キッズ体操	金 15:00 金 16:00	4歳児 5歳児	甲武体育館			Jr.バレーボール	木 17:15	小学4年~6年
Jr.バスケットボール	木 17:15	小学4年~6年	アスレチッククラブ	水 15:00 木 16:00	小学1年~3年	親子エクササイズ	水 11:00 木 12:00 木 15:00	2・3歳児と保護者	西宮ストークスバスケットスクール甲武校	水 17:15	小学4年~6年
いきいき健康体操	金 9:00	一般	Jr.バスケットボール	金 17:15	小学4年~6年	キッズ体操	火 15:00	4歳児	エクササイズdeリフレッシュ	火 9:00 水 10:00	一般
クォーターテニス	金 13:00	一般					木 15:00			応用クォーターテニス	木 11:00
									健康レクリエーション	火 11:15	60歳以上