

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	一般	トレーニングと整体	水 10:00	一般
	金(第1・3) 10:30		サーキット&ストレッチ	水 13:30	一般
ヒップホップダンス	日 9:00	60歳以上	ヨーガ	木 18:30	一般
	10:15	小学生	ヨガ	木 10:00	一般
	11:30	中学生以上	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
ピラティス	火 9:45	一般	エアロビクス	土 10:00	一般
美姿勢ウォーキング	火 11:30	一般		9:20	一般
ゆがみリセット体操	火 12:45	一般	社交ダンス	土 10:45	一般
太極拳	火 12:45	一般			
	金 10:00				
ヨガ	火 19:00	一般			
	水 13:30				
	金 13:30				
	土(第2・4) 13:00				



《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	クォーターテニス	金 13:00	一般	幼児体操	水 15:00	4歳児
小学生体操	火 16:00	5歳児	基礎クォーターテニス	金 11:00	一般	親子でリフレッシュ	木 11:00	2・3歳児と保護者	幼児体操	水 16:00	5歳児
	火 17:00	小学1・2年	応用クォーターテニス	金 11:00	一般	親子でリフレッシュ	木 12:00	2・3歳児と保護者	ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年~6年
中央体育館(0798・74・0720)			中級卓球	火 11:00	一般	親子でリフレッシュ	金 9:00	2・3歳児と保護者	リフレッシュ&シェイプ	水 12:00	一般
幼児体操	木 15:00	4歳児	中級バドミントン	火 11:00	一般	親子でリフレッシュ	金 10:00	2・3歳児と保護者	塩瀬体育館(0797・62・2565)		
幼児体操	木 16:00	5歳児	中央体育館分館(0798・67・0771)			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
フットサル	金 17:00	小学1年~3年	親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者	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
なぎなた	木 17:30	小学生	親子でリフレッシュ	水 10:00	2・3歳児と保護者	リフレッシュ&シェイプ	木 17:15	小学4年~6年	幼児体操	火 16:00	5歳児
ミニバスケットボール	火 17:15	小学4年~6年	親子でリフレッシュ	木 9:00	2・3歳児と保護者	のびのび健康体操	火 11:00	一般	幼児体操	木 15:00	4歳児
			幼児体操	水 10:00	2・3歳児と保護者	応用クォーターテニス	水 11:00	一般	幼児体操	木 16:00	5歳児
			幼児体操	木 9:00	4歳児				リフレッシュ&シェイプ	水 9:00	一般
			小学生卓球	土 9:15	小学生				のびのび健康体操	木 10:00	一般
			中学生卓球	土 17:15	中学生				クォーターテニス	火 13:00	一般
			小学生バレーボール	金 17:15	小学4年~6年				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	2・3歳児と保護者	エクササイズdeリフレッシュ	火 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	5歳児
キッズ体操	金 15:00	4歳児	エクササイズdeリフレッシュ	木 10:00	一般	いきいき健康体操	水 12:00	一般	キッズ体操	水 16:00	5歳児
	火 15:00	4歳児	エクササイズdeリフレッシュ	金 10:00	一般	エクササイズdeリフレッシュ	水 10:00	一般	キッズ体操	木 16:00	5歳児
	木 15:00	4歳児	エクササイズdeリフレッシュ	土 10:00	一般	健康レクリエーション	木 10:00	60歳以上	アスレチッククラブ	火 17:00	小学1年~3年
	火 16:00	5歳児	鳴尾体育館			健康レクリエーション	木 13:15	60歳以上	アスレチッククラブ	木 16:00	小学1年~3年
	木 16:00	5歳児	親子エクササイズ	水 11:00	2・3歳児と保護者	健康レクリエーション	金 11:15	60歳以上	アスレチッククラブ	火 18:00	小学4年~6年
	火 17:00	小学1年~3年	親子エクササイズ	木 15:00	2・3歳児と保護者	甲武体育館			Jr.バレーボール	木 17:15	小学4年~6年
	金 16:00	小学4年~6年	キッズ体操	金 15:00	4歳児	親子エクササイズ	水 11:00	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
	火 18:00	小学4年~6年	キッズ体操	金 16:00	5歳児	親子エクササイズ	木 12:00	2・3歳児と保護者	エクササイズdeリフレッシュ	火 9:00	一般
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	小学1年~3年	親子エクササイズ	木 15:00	2・3歳児と保護者	エクササイズdeリフレッシュ	水 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	木 16:00	小学1年~3年	キッズ体操	火 15:00	4歳児	応用クォーターテニス	木 11:00	一般
クォーターテニス	金 13:00	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	水 15:00	4歳児	健康レクリエーション	火 11:15	60歳以上