

赤穂市民総合体育館 からのお知らせ



●短期スポーツ教室のご案内●

赤穂市民総合体育館では、高齢向けの健康教室や、専門的な各競技スポーツの教室など、いろいろなスポーツ教室を行っております。

この機会にスポーツを始めてみませんか？

短期スポーツ教室は、「スポーツはしたい…でもなかなか忙しくて続けられない」という方にピッタリです！

短期間でいろいろなスポーツにチャレンジしましょう。



【短期スポーツ教室】

教室名	曜	時間	回数	対象年齢	各期参加料（税込）
ヨガ	火	13:00~14:00	12回	15歳以上	8,400円
OyZ運動スクール	水	10:45~12:15	12回	60歳以上	5,200円
	金	11:15~12:45	12回		5,200円
ピラックスヨガ	金	13:00~14:00	12回	15歳以上	8,400円
マスターズ教室	金	10:00~11:30	10回	60歳以上	5,000円
フィットネスフラダンス	金	9:00~10:00	10回	15歳以上	8,000円
フットサル	金	16:00~17:00	10回	3歳~年長	5,000円
		17:00~18:00	10回	小1~3年生	5,000円
弓道教室	土	13:30~15:30	10回	15歳以上	6,000円
テニス	土	19:00~20:30	10回	15歳以上	8,000円
ヨーガ	土	19:00~20:30	10回	15歳以上	8,000円

●短期スポーツ教室1日体験のご案内●

スポーツ教室に申し込みたいけど、続けられるかどうかちょっと不安、どんなことをするのか試してみたい、そんな方にお勧めなのが1日体験！

◆参加料：600円（税込）/1回 ※各教室1回限り

◆申込方法：希望する日の前日までにお申し込みください（お電話可）。



上記短期スポーツ教室の他、健康教室・種目教室、スイミングスクールや幼児体育教室も行っております！

●生き生きサポート教室●

“生き生きサポート教室”は体力に自信のない方のためのトレーニング教室です。

健康寿命（生き活きと自立して、活動できる年数）を延ばしたい、そう願う方たちの第1歩となる教室です。筋力をつけ、気力・体力を向上させましょう。

◆実施曜日：火曜日・金曜日（トレーニングジム開催日）

◆時間：10:45~12:00

◆場所：トレーニングジム

◆参加料：500円（税込）/1回

◆持ち物：上靴・飲み物・汗拭きタオル



年末年始休館日 12月25日（月）～1月4日（木）は休館日となります。

《総合体育館ホームページ》

赤穂市民総合体育館

をクリック！！

URL <http://www.ako-taiikukan.com/>

《12月の休館日》

4日（月）・11日（月）・18日（月）・25日（月）～31日（日）

※休館日は各種受付業務は行いませんのでご注意ください。

スタッフ
募集中

詳しくはお問い合わせください

【お問合せ・お申込先】

赤穂市民総合体育館

TEL 0791-45-2091

赤穂スポーツパークパートナーズ

休館日 毎週月曜日

URL <http://www.ako-taiikukan.com/>

