



赤穂市民総合体育館からの お知らせ！！



個人でも・お友達・ご家族でも、体育館で楽しいスポーツタイムを過ごしましょう！！
カラダを動かし運動不足解消、ダイエットに・・・汗を流して、ストレス解消に・・・
皆様のご来館お待ちしております！！



★ テニス教室のご案内 ★

・当テニス教室は、初心者から中級程度の方を対象としています。 テニス教室を通してテニスに親しみゲームの面白さや楽しさを感じていただきながら運動不足解消や健康増進にもつなげてゆきます。 各クラス少人数制の教室ですので初めてラケットを握られる方も安心して参加していただけます。 この機会にテニスを始めてみませんか？

ご不安な方は
体験できます
(1回600円)

- ◆実施日時： 水曜日 Aクラス(初級) 18:10～19:20(70分)
 Bクラス(初・中級) 19:25～20:55(90分)
- 土曜日 Aクラス(初級) 18:10～19:20(70分)
 Bクラス(初・中級) 19:25～20:55(90分)
- ◆参加費： Aクラス(初級) 6,000円(税込)／全9回
 Bクラス(初・中級) 7,500円(税込)／全9回
- ◆実施場所： 体育館 競技場(メインアリーナ)



★ フィットネス フラダンス教室のご案内 ★

・足裏の力を使い、腰回りを動かすことにより、足腰を強くし更に柔軟性やバランス感覚を養えます。また、体幹を使うことにより美しい姿勢作りにも効果

- ◆実施日時： 金曜日 9:00～10:00(60分)
- ◆参加費： 8,000円(税込)／全10回
- ◆実施場所： 武道場
- ◆持ち物： トレーニングウェア、タオル、飲み物等

ご不安な方は
体験できます
(1回600円)



★ 「BB(ビギナーバランス)運動教室」無料体験会のご案内 ★

9月「BB運動教室」の無料体験を開催します。講師/世良

60歳以上のロコモ予防・メタボ予防・姿勢改善を目的に、身体の機能低下を実感されている方、運動に不慣れな方や体力に自信がない方、続けられるか自信がない方にも安心の教室です。

- ◆実施日時： 9月25日(水曜日) 10:15～11:45(90分)
- 9月27日(金曜日) 10:15～11:45(90分)
- ◆実施場所： 第4武道場

※本科参加費は8,400円(税込)／全12回 ※スタート日から残り回数によって異なります。



≪体育館ホームページ≫

赤穂市民総合体育館

でクリック！！

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

≪9月の休館日≫

2日(月)・9日(月)・30日(月)

※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

指定管理者 赤穂スポーツパークパートナーズ

休館日 毎週月曜日 ※祝日は開館しております。

TEL 0791-45-2091

FAX 0791-45-2093

