

主催:西宮市  
主管:(公財)西宮スポーツセンター

初めての方でも大丈夫

# 始めてみようフィットネスライフ

日時

9:30~10:45(土曜日)

5月1日 6月19日 7月3日 (8月はお休み)

9月18日 10月23日 11月13日 12月4日

1月8日 2月5日 3月19日 《全10回》

《参加料》無料

※新型コロナウイルス感染症の影響により  
中止になる場合があります。

《定員》30名

《講師》西宮スポーツセンタースポーツ指導員・外部講師

《対象》18歳以上の西宮市在住・在学・在勤の方※高校生を除く

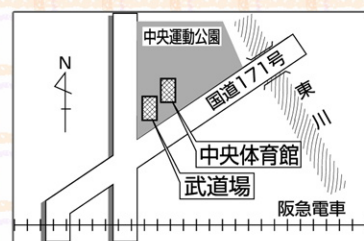
会場

中央体育館・武道場(2階:格技場)

<アクセス>

- 阪神バス・阪神西宮より山手東回り乗車(約7分)
  - 阪急バス・阪急西宮北口駅より甲東園行き乗車(約14分)
- いずれも市民運動場前下車スグ  
<駐車場>約92台

(最初の1時間100円、以後30分までごとに100円)



《中央体育館》  
〒662-0861  
西宮市河原町1-24

★持ち物★  
室内シューズ  
運動できる服装  
飲み物

ピラティス・フラダンスなども体験できます。  
かんたんリズム体操やボール・ダンベルなどを使った  
筋力トレーニングも行います!

西宮スポーツセンターへ電話申込み(先着順)

■前月15日より申込み開始!!

《受付時間:10:00~17:00》

※6/19の申込みは5/17(月)から開始

※9/18の申込は8/16(月)から開始

※R4年2/5の申込はR4年1/17(月)から開始

申込み  
問合せ



0798-73-7581