

ウェルネススポーツ(金)

対象:西宮市内在住・在勤の一般



運動不足を解消したい方!

スポーツを始めてみませんか

スポーツで気持ちよく
体を動かしませんか?



日程が再度変更となっています

日時:令和3年7月16日～11月12日 計15回
19:30～20:45 ※8月も開催します!

場所:北夙川体育館 体育室・軽スポーツ室(3F)
定員:25名

受講料:3,000円(別途保険料:450円要)

内容:かんたんなエアロビクス、体幹トレーニング、球技など

持ち物:運動のできる服装・室内シューズ・飲み物

指導者:西宮スポーツセンタースポーツ指導員

【申込み方法】

【受付時間 9:00～19:00】

北夙川体育館へ電話でお申し込みください

※定員になり次第、受付を終了させていただきます

随時受付中!!

【問合せ】 北夙川体育館 0798-70-2222