

令和4年度

主催：西宮市
主管：（公財）西宮スポーツセンター

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7日 6月4日 7月2日
8月6日 9月3日 10月1日 11月5日
12月3日 1月7日 2月4日 《全10回》

※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。

《参加料》 無料

《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）

《中央体育館》
〒662-0861
西宮市河原町1-24

施設情報

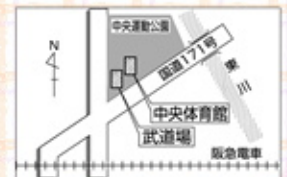


＜アクセス＞

- 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）



★持ち物★
室内シューズ
運動できる服装
飲み物

かんたんな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！
ヨガなども体験できます。

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》

※6/4分の申込みは5/16（月）から開始

※11/5分の申込みは10/17（月）から開始

※R5年2/4分の申込みはR5年1/16（月）から開始

申込み
問合せ



0798-73-7581