

主催:西宮市

主管:西宮スポーツセンター

# ウェルネススポーツ(木)



日時:令和4年9月1日(木)~12月15日(木)  
19:00~20:15 計15回

場所:西宮スポーツセンター

対象:西宮市内在住・在勤の一般の方

定員:25名

受講料:3,000円(別途保険料 450円要)

内容:かんたんリズム体操や道具を使った運動、  
卓球やマシンジムでサーキットトレーニングなど

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



## 【申し込み方法】

**7月29日(金)9時~WEB申込み(先着順)**

西宮スポーツセンターホームページの  
イベントページよりお申込みください!

※お申込みには、システムへの会員登録が必要です

ホームページは  
こちら



【問合せ】 西宮スポーツセンター 0798-73-7581