

ウェルネススポーツ

健康のためにスポーツを始めたいという方！
『平日は忙しい…』『運動不足を解消したい！』といった方！
休日に体を動かしてリフレッシュしませんか？！

北夙川体育館

(0798) 70-2222

10月7日(土)～11月11日(土)

11:15～12:30

定員 20名

松原体育館

(0798) 33-3878

10月14日(土)～11月25日(土)

※10月28日(土)は実施なし

8:45～10:00

定員 20名

流通東体育館

(078) 903-3801

10月7日(土)～11月11日(土)

9:30～10:45

定員 15名

塩瀬体育館

(0797) 62-2565

10月21日(土)～11月25日(土)

9:00～10:15

定員 15名

リズムに合わせてからだを動かします

内 容:有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなど

受講料:1,680円(保険料込み)

持ち物:運動のできる服装・室内シューズ・飲み物

指導者:(公財)西宮スポーツセンタースポーツ指導員



イベント申込み



会員登録

申込み
問合せ

9月14日(木) 9時～先着順

西宮スポーツセンターHPよりWEB申込み

※事前に会員登録が必要になります※

お問い合わせは各体育館へお電話ください(9:00～19:00)