

ママ・パパのための！リフレッシュTIME

運動不足を解消したい！

自分のからだをいたわる時間が少しでもほしい！

肩こりや腰痛がつらい！気分転換をしたい！

そんな方のための運動教室です♪

子育て中の方、またそうじゃなくても運動したい方、お気軽にご参加ください。

お子様連れでの参加也大歓迎です！

●開催場所：北夙川体育館・今津体育館・甲武体育館・松原体育館

●参加料：1回 600円

●申込み：教室当日、窓口で受付

●対象：一般の方

●定員：30名

＜教室内容＞

筋力トレーニングや
ストレッチで体を整え、
レクリエーションなどで
リフレッシュしながら楽しく
運動します♪

男性・女性問わず、
ご家族での参加もお待ちし
ています

当日受付なので、参加したい日に
直接体育館へおこしてください。

問い合わせ：西宮スポーツセンター（0798-73-7581）

