

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！
『運動不足を解消したい！』『平日は忙しい…』といった方！
暑さに負けず体を動かしてリフレッシュしませんか？！

甲武体育館

(0798) 52-5293

7月1日(月)～8月5日(月)

19:30～20:45

定員 20名

鳴尾体育館

(0798) 46-1333

7月5日(金)～8月2日(金)

19:30～20:45

定員 15名

今津体育館

(0798) 48-4828

7月6日(土)～8月3日(土)

9:30～10:45

定員 25名

塩瀬体育館

(0797) 62-2565

7月6日(土)～8月3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:リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチなど

受講料:1,650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



6月14日(金) 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)

