

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5日(土)～11月2日(土)

11:15～12:30

定員 20名

松原体育館

(0798) 33-3878

10月5日(土)～11月9日(土)

※10月26日(土)は実施なし

8:45～10:00

定員 20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

申込み
問合せ

9月14日(土)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)