

令和7年度

主催：西宮市
主管：西宮スポーツセンター

小学1～3年生歳児対象教室

ミライクスports

運動の楽しさを体験し、元気で強いからだづくりを目指します！
さまざまな運動を行う中で、学年の枠を超え、お友だちと協力することや
助け合うことを経験することができます☆
球技ではルールを覚え、ゲームを楽しむことを目標に
基本的な練習を行います！

対象：小学1年生～3年生 定員：30名 受講料：4,500円

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
中央体育館分館 TEL：(0798) 67-0771	16:00～17:00	水	4/9～3/11	39	1,170円
北夙川体育館 TEL：(0798) 70-2222	17:00～18:00	火	4/8～3/24	38	1,140円
流通東体育館 TEL：(078) 903-3801	16:00～17:00	金	4/11～3/6	39	1,170円
塩瀬体育館 TEL：(0797) 62-2565	16:00～17:00	木	4/10～3/12	39	1,170円
松原体育館 TEL：(0798) 33-3878	16:00～17:00	金	4/11～3/6	39	1,170円
今津体育館 TEL：(0798) 48-4828	17:00～18:00	火	4/8～3/10	39	1,170円
鳴尾体育館 TEL：(0798) 46-1333	17:00～18:00	木	4/10～3/12	39	1,170円
甲武体育館 TEL：(0798) 52-5293	17:00～18:00	火	4/8～3/10	39	1,170円

教室の流れ（一例）

準備体操・柔軟体操（10分）
フットワーク（5分）
レクリエーション（10分）
メイン種目（30分）
整理体操（5分）

実施種目（一例）

- ・マット運動、跳び箱、鉄棒
- ・ドッジボール
- ・クォーターテニス
- ・鬼ごっこ など



《お問合せ》 各施設へお問合せください

50歳以上対象教室

スポーツ塾

スポーツ塾では、年に2回体力測定を実施し、ご自身の体力を知っていただくきっかけづくりを行っています。

ロコモ健康体操やクォーターテニス・パラスポーツなどさまざまな運動を行うことで、体力や筋力の維持・向上が目指せます！
大学教授の講義では、健康に役立つ知識を深めることができます☆

対象：50歳以上 定員：40名（中央体育館：60名）

受講料：4,500円

場所	時間	曜日	期間	回数	保険料
中央体育館 TEL：(0798) 74-0720	11：30～13：00	水	4/16～3/18	35	1,050円
中央体育館分館 TEL：(0798) 67-0771	11：30～13：00	水	4/16～3/11	35	1,050円
塩瀬体育館 TEL：(0797) 62-2565	13：30～15：00	木	4/17～3/12	35	1,050円
松原体育館 TEL：(0798) 33-3878	10：30～12：00	木	4/17～3/12	35	1,050円

教室の流れ（一例）

準備体操・ロコモ健康体操（15分）

リズム体操（10分）

休憩

メイン種目（50分）

整理体操・ストレッチ（10分）



《お問合せ》 各施設へお問合せください

一般対象教室

+ 30分の健康体操

どなたでもお気軽にご参加ください！参加料は無料です☆
ストレッチや脳トレ、ラジオ体操などを実施します！

運動はぜひ、体育館で！！

「少しからだを動かしたいなあ」という方にピッタリです♪

場所	時間	曜日	期間	回数	定員
中央体育館 TEL：(0798) 74-0720	11：00～11：30	水	4/16～3/18	35	60名
中央体育館分館 TEL：(0798) 67-0771	11：00～11：30	水	4/16～3/11	35	40名
北夙川体育館 TEL：(0798) 70-2222	12：15～12：45	火	4/8～3/24	43	20名
流通東体育館 TEL：(078) 903-3801	11：15～11：45	水	4/9～3/18	41	40名
塩瀬体育館 TEL：(0797) 62-2565	13：00～13：30	木	4/17～3/12	35	40名
松原体育館 TEL：(0798) 33-3878	10：00～10：30	木	4/17～3/12	35	40名
今津体育館 TEL：(0798) 48-4828	9：15～9：45	火	4/8～3/17	43	30名
鳴尾体育館 TEL：(0798) 46-1333	9：15～9：45	水	4/9～3/18	44	20名
甲武体育館 TEL：(0798) 52-5293	9：15～9：45	木	4/10～3/19	45	20名

《申込み方法》

- ・教室開催日に、教室開催体育館へご来館ください
- ・受付は、当日の開始15分前より行います（先着順です）
- ・運動のしやすい服装、上靴、タオル、飲み物など
ご持参ください
- ・事前申し込みは、不要です



《お問合せ》 各施設へお問合せください