

12・1月

受講生募集!

外は寒くて大変。それなら、暖かい室内で
コツコツ習い事。いかがですか?



あなたに合った教室各種をお選び下さい!

新規受講者募集中!

教室名	曜日	開講日	時間	定員	参加費	回数	対象	内容
ママの引き締めヨガ	水曜	12月9日	11:15	15人	7,000円	7回	16才以上の女性 (お子様連れ可)	子様を見守りながら、お母さんご自身の健康維持のために身体を動かしていきます。 日頃のストレスや体の疲れを解消しながらシェイプアップを目指していきます。
じっくり調整ヨガ	土曜	12月9日	11:10	10人	7,000円	7回	16歳以上の方	骨盤を中心に全身を調整することで、ボディラインの美しさや 心身を健やかに維持していくことを目標にしています。
水中運動教室30	毎週木曜		20:15	10人	1,000円	1回	16歳以上の方	水中ウォーキングを中心とした有酸素運動を行っています。腰痛・膝痛・肩こりなどの予防、 改善。足腰の強化又は、肥満の予防、改善などを目標とします。
水中運動教室60	毎週土曜		17:00	10人	2,000円	1回	16歳以上の方	(12/31、1/2は休館日の為、休講)
グローブ空手	水曜	12月9日	17:00	20人	6,000円	6回	4歳～小学生	「正しい礼儀作法が強さを作る」という考えのもと指導をおこなっていきますので礼儀作法を身につけたい、 心身の強い子に育てたい、という方にお勧めの教室です
ストリートダンス	木曜	12月3日	17:00	20人	6,000円	6回	小学生	ヒップホップ中心にダンスを習得して頂くことを目的としたクラスです。それ以外にあいさつや言葉遣い、 チームワークの形成、自己表現力の向上なども図ることができます。
キッズダンスA	金曜	12月4日	16:00	20人	7,000円	7回	3歳～未就学児	音楽に合わせて楽しみながら体を動かして、 お子様の基礎体力の向上やリズム感、表現力の向上を養っていきます。
キッズダンスB	金曜	12月4日	16:50	20人	7,000円	7回	小学生	
キッズマッサージ& 運動あそび	木曜	①12月3日 ②1月14日	10:00	10組	3,000円	3回	1歳6ヶ月～3歳未満の 子どもと保護者	身近にある遊び道具を使った遊びやオリジナルサーキット運動で「身体感覚」を身に付けていきます。 またマッサージや歌遊びを通して親子のコミュニケーションを深めながら自立を促していきます。
ベビーマッサージ& ベビーヨガ	金曜	①12月4日 ②1月15日	11:15	15組	3,000円	3回	2ヶ月～1歳6ヶ月の 子どもと保護者	オイルを使ってママが赤ちゃんをマッサージすることで、肌を触れる、声を掛ける、 視線を合わせて親子関係に重要な「愛着関係」を築いていきます。
親子スイミングA	水曜	12月9日	10:30	20組	6,000円	6回	6ヶ月～小学生未満の 子どもと保護者	お子様と保護者様が水の中でスキンシップを図り、お子様同士、保護者様同士が コミュニケーションの輪を広げることを目的とした教室です。
親子スイミングB	土曜	12月5日	10:30	20組	6,000円	6回	6ヶ月～小学生未満の 子どもと保護者	

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

お申し込み方法

■ 直接フロント又はお電話にてお申し込みください。

開館時間 / 月～土 9:30～21:30 日・祝 / 9:30～18:00

休館日 / 第2・4火曜日、年末年始(12/29～1/3)

※火曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

1月の新規募集は12月7日(月)9:30～
(応募者多数の場合、抽選となります。)

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

加古川スポーツ交流館

TEL 079-436-7400

〒675-0135 加古川市別府町東町157-2

加古川スポーツ交流館