

## 《 総合体育館 エリア 》




### メインアリーナ

### サブアリーナ

**無料!**

#### 久光スプリングス 小学生バレーボール教室

時間：15:15～16:45  
対象：小学生  
申込：9/15(金)～  
窓口先着20名(未経験者)  
内容：元日本代表「新鍋 理沙」  
元バレーボール選手による教室




**無料!**

#### 新体力測定

時間：13:30～15:00(最終受付14:30)  
対象：小学生以上  
申込：当日メインアリーナ入口前で随時  
(事前申込なし・定員制限なし)  
内容：握力・上体起こし・長座体前屈  
反復横とび・20mシャトルラン  
立ち幅とび など




**無料!**

#### 山陽特殊製鋼株式会社 陸上部ランニング教室

時間：14:15～16:00  
対象：小学生  
申込：9/15(金)～窓口先着30名  
内容：実業団選手と一緒に動きづくり、リレー対決



## 初心者歓迎

## 《 武道館 エリア 》


### 柔道場

### 剣道場

**無料!**

#### 骨格改善ストレッチ (ウェーブストレッチリングを用いて)


時間：13:15～14:00  
(開始15分前に入場可能)  
対象：一般  
申込：9/15(金)～  
窓口先着申込30名  
内容  
ウェーブストレッチリングを使い、身体  
のゆがみを整える動き「ほぐす・のぼ  
す・引き締める」を同時に行い、基礎代  
謝を上げる身体をつくることを目指しま  
す。



**無料!**

#### ビューティーヨガ



時間：14:30～15:15  
(開始15分前に入場可能)  
対象：女性  
申込：9/15(金)～  
窓口先着申込30名  
内容  
アーサナ(ニポーズ)の完成形にこだわ  
ることのないヨガクラスで、身体が硬い  
方にもほぐしながら筋肉を鍛えて代謝  
を高め、身体の老廃物をアトックスしや  
すくすることで体質改善を目指します。



**無料!**

#### 身体機能向上


時間：13:15～14:00  
(開始15分前に入場可能)  
対象：一般  
申込：9/15(金)～  
窓口先着申込30名  
内容  
「青竹ピクス」「道具を使用したピラティ  
ス」「筋膜リリース」の3つを織り交ぜて  
足のツボを刺激し、自然治癒力を高  
め、軽い有酸素運動、介護予防運動、  
脳トレ、姿勢改善、体幹、全身のこりや  
痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指  
します。

**無料!**

#### Enjoyエアロ (室内シューズが必要です)

時間：14:30～15:15  
(開始15分前に入場可能)  
対象：女性  
申込：9/15(金)～  
窓口先着申込30名  
内容  
健康～美容まで、さまざまな効果が期  
待できるエアロピクスのクラスで、各自  
のペースで動きやすいように展開して  
いきます。ビートの効いたおしゃべりな曲  
でリフレッシュできる初心者からのコー  
ス。



## 《 屋外 エリア 》



### 野球場

### 弓目的グラウンド

### 屋外プール

**無料!**

#### 宝塚市スポーツ少年団 野球部 「野球教室」

時間：13:00～15:00  
対象：小学生  
申込：当日、野球場前で12:00～受付  
内容：ストラックアウト・遠投・バッティング  
守備




**無料!**

#### コベルコ神戸スティーラーズ 「ラグビー体験教室」

時間：14:00～15:30  
対象：小学生(未経験者)  
申込：9/15(金)～窓口先着30名  
内容：パス・キック・ラン




© KOBE STEEL, LTD.

**無料!**

#### 宝塚カヌーポロクラブ 「カヌー教室」

時間：①10:00～11:30 ②13:00～14:30  
対象：小学3年生(小学生は保護者同伴)～一般  
申込：9/15(金)～窓口先着 各20名  
(※保護者同伴は1名とします)  
内容：ライフジャケットの着用方法  
カヌー乗降方法、パドルング方法(前後・左右・旋回)  
カヌーポロ(ゲーム形式)  
※水着着用と着替えが必要です!  
※12:00～12:30の間に、宝塚カヌーポロクラブによるエキシビジ  
ョンマッチを開催します。是非、ご観戦ください!!!



## 《《《 問い合わせ先・申し込みについて 》》》

掲載の無料体験教室は【市立スポーツセンター敷地内の屋内外の各施設 住所：宝塚市小浜1-1-11】にて開催いたします。

### 《《《 お申込方法 》》》

市立スポーツセンター総合体育館受付窓口でお申込ください。(電話受付不可) 先着受付時間 9:00～20:00(ただし、日曜日は17:00まで)

宝塚市立スポーツセンター 指定管理者：公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社 0797-87-5911 ホームページ：<https://tspf.hyogo.jp>