

姫路市立総合スポーツ会館 短期教室

TEL : 079-293-1321

教室名	曜日	時間	回数	会費	対象	説明	申込 開始日	教室 開始日
親子体操	火	13:00~14:00	10	6,000円	1歳~4歳までの 幼児と保護者	リズム体操、ペア体操、タオル 体操、手遊び、読み聞かせ etc... 楽しく体を動かしながら、親子で リフレッシュ。	9月21日	10月5日
	水	12:00~13:00	10	6,000円			9月22日	10月6日
	金	15:00~16:00	10	6,000円			9月24日	10月8日
やさしい ピラティス	土	14:00~15:00	10	7,000円	一般男女	音楽にあわせてストレッチや ウォーキング、バランスボールや ダンベルなどを使って肩こり解消・ 腰痛予防体操を行います。		休講
卓球	月	13:00~15:00	10	6,000円	一般男女	初心者から経験者まで、それぞれの 目標に向けて楽しく技術向上を目指 します。	10月18日	10月25日
ストレッチ	火	19:00~20:00	10	7,000円	一般男女	個人に合わせた最適のエクササイズ をご紹介します！身体の変化を実感してく ださい。	9月28日	10月12日
中学男子 バスケット	月	19:00~20:45	10	7,000円	中学生男子	技術向上を中心に、仲間との触れ合 いの中でパワーあふれる選手の育成 を目指します。	10月26日	11月15日

ヴィクトリーナ・ウイック体育館 短期教室

お問い合わせ先：079-298-0951

教室名	曜日	時間	回数	会費	対象	説明	申込 開始日	教室 開始日
バドミントン	月	10:00~12:00	10	6,000円	一般男女	初心者の方、経験者の方問わずご参 加いただいております。基本の見直 し、技術の向上を目的に楽しんで練習 しています。	7月5日	9月27日

姫路市立花北体育館 短期教室

お問い合わせ先：079-281-3881

教室名	曜日	時間	回数	会費	対象	説明	申込 開始日	教室 開始日
親子体操	木	12:00～13:00	10	6,000円	1歳～4歳までの 幼児と保護者	リズム体操、ペア体操、タオル 体操、手遊び、読み聞かせ etc… 楽しく体を動かしながら、親子で リフレッシュ。	9月16日	10月7日
健康体操	火	10:00～11:30	10	7,000円	一般男女	音楽にあわせてストレッチや ウォーキング、バランスボールや ダンベルなどを使って肩こり解消・ 腰痛予防体操を行います。		休講
新体操	月	17:00～18:30	10	6,000円	幼稚園児・小学生 の女子	音楽に合わせて、リボンやボールを 使い、楽しく新体操の練習を行って います。	9月27日	10月4日
すっきり 整体ヨーガ	月	9:00～10:30	10	8,000円	一般男女	ヨーガのポーズを取り入れた動きで 体のバランスを整え、日ごろの肩こ	9月27日	10月4日
少年 サッカー	木	15:30～16:20	8	8,000円	6歳以下 (保育園・幼稚園の 年中・年長)	ボール遊びをしながらサッカーを楽 しみ、個人技術や戦術の向上を目指 します	10月7日	11月4日
		16:30～17:20	8	8,000円	U-9 (小学1・2・3年生)		10月7日	11月4日
		17:30～18:30	8	8,000円	U-12 (小学4・5・6年生)		10月7日	11月4日

◆各教室、先着順での受付となります。定員になり次第受付を、終了いたします。

◆途中からの参加につきましては、事務局までご相談ください。

◆詳細につきましては、各開催施設までお問い合わせください。

※内容については、状況により変更となる場合がございます。ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。



H P	https://himeji-machishin.jp/sports/
-----	---

メールお問合せ	https://himeji-machishin.jp/sports/toiawase/
---------	---

**InstagramやHPでさまざまな情報を発信しています！
ぜひ、チェックしてください(〇)／**

Instagramは

こちらから▶▶



HPはこちらから▶▶



主催：一般財団法人姫路市まちづくり振興機構 スポーツ振興部

共催：姫路市