

西宮スポーツセンター・各体育館
通年制教室の受講者募集
申込は3月10日～17日

開催期間は、4月から来年3月まで。要受講料(月謝制)。定員あり。申込は3月10日から17日の午前9時から午後5時に受講を希望する体育館へ来館を。申込1教室につき1枚のハガキを持参。多数の場合抽選。詳しくは各施設へ問合せを。

※「親子でリフレッシュ」の2・3歳児=平成18年4月2日～20年4月1日生まれ
※「幼児体操」の4歳児=平成17年4月2日～18年4月1日生まれ。5歳児=平成16年4月2日～17年4月1日生まれ

教室名・曜日	開始時間	対象	教室名・曜日	開始時間	対象
西宮スポーツセンター(0798・73・7581)			今津体育館(0798・48・4828)		
幼児体操	金 15:00	4歳児	親子でリフレッシュ	火 11:00	2・3歳児と保護者
	火 15:00	5歳児		火 12:00	
小学生体操	金 16:00	小学1・2年	小学生スポーツ	土 11:00	小学1年～3年
	火 16:00		土 12:00	小学4年～6年	
中央体育館(0798・74・0720)			ミニバスケットボール	木 17:15	小学4年～6年
ミニバスケットボール	火 17:15	小学4年～6年	リフレッシュ&シェイプ	火 10:00	一般
中央体育館分館(0798・67・0771)				木 11:00	
親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者		木 12:00	
	水 10:00			金 10:00	
	木 11:00		土 10:00		
元気!すこやか体操	水 11:15	60歳以上	のびのび健康体操	金 9:00	一般
鳴尾体育館(0798・46・1333)			北夙川体育館(0798・70・2222)		
小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年	親子でリフレッシュ	木 11:00	2・3歳児と保護者
親子でリフレッシュ	水 15:00	2・3歳児と保護者		木 12:00	
	水 16:00		金 11:00		
小学生バレーボール	水 17:15	小学4年～6年	小学生スポーツ	火 16:00	小学4年～6年
小学生スポーツ	水 17:15	小学1年～3年	水 16:00	小学1年～3年	
ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年～6年	ミニバスケットボール	木 17:15	小学4年～6年
リフレッシュ&シェイプ	水 11:00	一般	リフレッシュ&シェイプ	火 11:00	一般
	木 9:00			水 9:00	
木 10:00	水 10:00				
木 10:00	金 9:00				
元気!すこやか体操	木 13:15	60歳以上	のびのび健康体操	火 10:00	一般
金 11:15			流通東体育館(078・903・3801)		
甲武体育館(0798・52・5293)			親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者
親子でリフレッシュ	火 15:00	2・3歳児と保護者		水 10:00	
	水 11:00		金 11:00		
	水 12:00				
小学生スポーツ	火 16:00	小学1年～3年	小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年
	土 11:00		金 16:00		
ミニバスケットボール	土 12:00	小学4年～6年	ミニバスケットボール	金 17:15	小学4年～6年
	土 12:00		木 10:00	一般	
ミニバスケットボール	水 17:15	小学4年～6年	リフレッシュ&シェイプ	木 10:00	一般
小学生バレーボール	木 17:15	小学4年～6年	のびのび健康体操	木 9:00	一般
塩瀬体育館(0797・62・2565)			流通東体育館(078・903・3801)		
リフレッシュ&シェイプ	火 9:00	一般	親子でリフレッシュ	火 9:00	2・3歳児と保護者
	火 10:00			火 10:00	
	水 10:00			土 9:00	小学1年～3年
小学生スポーツ	土 10:00	小学4年～6年	小学生スポーツ	土 10:00	小学4年～6年
	土 10:00				
浜甲子園運動公園(0798・43・8787)			リフレッシュ&シェイプ	水 10:00	一般
親子でリフレッシュ	火 10:00	2・3歳児と保護者	木 10:00	一般	
元気!すこやか体操	火 11:15	60歳以上	のびのび健康体操	水 9:00	一般
小学生スポーツ	火 16:00	小学1年～3年	元気!すこやか体操	木 13:15	60歳以上

西宮スポーツセンターでは、通年制(左表参照)以外にも随時受付中の教室を開催しています。各教室とも月4回開催。要受講料(月謝制)。定員あり。申込は西宮スポーツセンターへ来館を(電話申込不可)。

※一部の教室では、無料体験を実施します。定員各20人。当日先着順(受付は開始15分前から)。運動のできる服装で、上履きを持参してください。

【ソフトジャズダンス】火曜 午前10時から
【ピラティス】火曜午前9時45分、木曜午後7時から
【太極拳】火曜午後1時から、金曜午前10時から
【ヨガ】火曜午後7時から、水曜1時半から、金曜1時半から、第2・4土曜の1時から

【エアロビクス】水曜正午から(無料体験は4月7日)、土曜午前10時から
【ヨーガ】木曜午前10時から
【リフレッシュ&シェイプ】木曜午前10時から(無料体験は4月1日)
【気功】木曜午後1時から
【はつらつ健康体操】木曜午前11時から

【ヘルシートレーニング】木曜午後6時半から(無料体験は4月1日)
【ビューティウォークプロジエクト】金曜午前10時から
【カキラ】金曜午前11時15分から
【社交ダンス】土曜午前9時半から(初級)、10時55分から(中級)
【スポーツチャンバラ】土曜午後6時から(対象は小学生)、7時半から

西宮スポーツセンターは、各公園で硬式テニス教室を開催しています。受講料は各クラス月額4,000円から6,000円。定員あり。日時など詳しくは各公園管理事務所に問合せを。

《会場・開講クラス》
◆樋之池公園(0798・70・1932) 初心・初級・初中級・中級・ジュニア・キッズクラス
◆塩瀬中央公園(0797・62・2565) 初級・中級・トーナメント・ジュニア・キッズクラス

随時申込受付中の
スポーツ教室
◎一部無料体験を実施

【ステップエアロ】水曜午前10時から(無料体験は4月7日)、木曜午後7時45分から(無料体験は4月1日)
【らくらく健康体操】水曜午前10時半から
【エアロビクス】水曜正午から(無料体験は4月7日)、土曜午前10時から

【社交ダンス】土曜午前9時半から(初級)、10時55分から(中級)
【スポーツチャンバラ】土曜午後6時から(対象は小学生)、7時半から

西宮スポーツセンターは、各公園で硬式テニス教室を開催しています。受講料は各クラス月額4,000円から6,000円。定員あり。日時など詳しくは各公園管理事務所に問合せを。

◆鳴尾浜臨海公園(0798・43・0200) 初級・中級・ジュニアクラス
◆浜甲子園運動公園(0798・43・8787) 初心・初級・初中級・中級・ジュニアクラス
◆流通東公園(078・903・3801) 初級・中級・ジュニアクラス
◆塩瀬中央公園(0797・62・2565) 初級・中級・トーナメント・ジュニア・キッズクラス

◆樋之池公園(0798・70・1932) 初心・初級・初中級・中級・ジュニア・キッズクラス

はじめよう!
春から運動

西宮スポーツセンター(河原町1-24-20798・73・7581)は、各種教室の受講者を募集しています。入会金・年会費は不要。
いろいろな種目にチャレンジしてみませんか。

運動不足の解消に…
マシジムの利用を

卓球場・ゴルフ練習場も設置
西宮スポーツセンターには、皆さんが気軽に利用できるマシジムがあり、体力に応じたトレーニングができます。
また、月曜から金曜までは午前11時からマシジム内で30分間の「サーキットタイム」を実施しています。受付は10時45分から。サーキットタイムでは、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、効率よくシェイプアップや筋力アップができる「サーキットトレーニング」が体験できます。
また、卓球場やゴルフ練習場もありますのでぜひ利用してください。営業時間、利用料は次のとおり。
【営業時間】午前9時～午後9時(日曜・祝日は5時)
※第4月曜休館
【利用料】500円(卓球場、ゴルフ練習場は2時間まで)
※回数券あり

暑さ寒さも彼岸まで…
私どもは長年にわたり、貴家墓所の維持管理のお手伝いをさせて頂いております。お気付きの事がありましたら何なりと下記店舗までご相談下さい。

西宮石材業協同組合

- 磯田石材店 松風町4番13号 ☎(74)4236
- ナカタニ石材企業(株) 北名次町13番11号 ☎(72)5551
- ㈱岡崎石材店 北名次町6番46号 ☎(71)0077
- 日本庭園石材(株) 浜脇町6番23号 ☎(22)1515
- (有)中原石材工業所 名次町12番27号 ☎(73)5334
- ㈱石常竹田石材店 奥畑8番45号 ☎(71)7256
- (有)石増石材店 宮前町1番13号 ☎(26)1510
- (有)竹下石材店 甲山町25番2号 ☎(71)6403
- 篠畑石材店 門戸西町4番18号 ☎(52)0312

武庫川女子大学オープンカレッジ
平成22年度春学期のご案内(平成22年4月19日より随時開講)

受付開始日
4月5日(月)から電話で受講申し込み開始講座によってお申し込み日が変わります。お届けする講座案内でお確かめください。

受講資格
男女年齢を問いません。勉学意欲があれば、どなたでも会員になれます。

会員特典
本学の中央図書館が利用できます。(利用カード発行手数料が必要です)特別学期期間中(1月～2月)大学の正規の講義を学生とともに無料で受講できます。

国文学・人間学
芸術・外国語
生活文化・健康学
多彩な全37講座を開講
まずは資料請求を…

8～11回授業 各10,000円～22,000円(別途会員登録料3年:3,000円)
講座内容はHPでもご覧いただけます。
URL <http://www.mukogawa-u.ac.jp/opencoll/>

随時資料請求お問い合わせ受け付けます
TEL.0798-67-1450
月～金 10:00～16:00(土・日・祝日は受け付けておりません。)

ただし3/20～3/31除く