



宝塚市立花屋敷グラウンド

4月号 April

Vo.12 2018.4.5発行

発行責任者

たからづか花屋敷スポーツライフグループ

5月よりフィットネススクールにNEWレッスンスタート!

みんな一緒に体験会!!

- のびのび健やか体操 5月 7・14 (月) 13:00~14:00
- KOBA☆トレ体幹・基礎 5月 8・15・22 (火) 10:30~11:00
- Y O G A 5月 8・15・22・29日 (火) 19:00~20:00
- 健 美 操 5月 9・16・23日 (水) 15:00~16:00
- 女性のめの YOGA 5月 10・17・24日 (木) 10:15~11:15
- KOBA☆トレ体幹・バランス 5月 11・18・25日 (金) 10:30~11:00

- ◇ 料金：各レッスン（1回）500円
- 対象：一般男女、但し「女性のためのヨガ」は女性のみ
- 定員：20名
- ◇ 前日までに同グラウンドへお申込みください。要予約 TEL:072-744-2366
- ◇ 最低開講人数に満たない場合は、開講しない場合もございます。
- ◇ 複数お申込みいただけます。

宝塚市立花屋敷グラウンド フィットネススクールタイムテーブル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00					
10:30		KOBA☆トレ 体幹・基礎		女性のための ヨガ 10:15~11:15	KOBA☆トレ 体幹・バランス
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30	のびのび健 やか体操				
14:00					
14:30					
15:00					
15:30			健美操		
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30		yoga			
20:00					



タイムテーブルの ■ が新しいレッスンです。

はじめての方でも安心。肩こり、腰痛、などの改善・・・筋力アップなど目的はいろいろですが、まずは週1回の運動から始めてみませんか？

1人だと続けられるか心配ですが、みんないっしょに楽しく続けて健康になりましょう。落ち着いた空間でのレッスンです。

SUNDAYテニス

- ◇ 日程：毎週日曜日（5/6・13・20・27）
- ◇ 時間：10:30~11:50
- ◇ 料金：1,500円/回
- ◇ 対象：一般男女（高校生以上）
- ◇ 定員：15名
- ◇ 内容：ゲーム形式中心で楽しみながら上達できるレッスン



【テニスコート整備】

3月30日（金）、多くのお声をいただいております、テニスコート砂の補充作業を実施いたしました。今後、安全快適にご利用いただければ幸いです。よろしく願いいたします。



【消防訓練】

3月29日（木）10:00~11:30、当施設で消防訓練を行いました。さくらの小径子育てサークルの皆さまのご協力をいただき、AED講習会も行い有意義な訓練となりました。



お申し込みは、前日までに電話またはFAXにて（お名前・連絡先（電話番号）をお知らせください。）受付しております。

（電話・FAX 072-744-2366）

ぜひ、ご参加ください！お待ちしております。