

宝塚市花屋敷グラウンド

2019年8月号

真夏の暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

運動をされる際は水分補給はしっかりと！熱中症には十分にご注意ください。

8月のテニス教室、フィットネスをご紹介致します。お気軽にお問い合わせください。

【 SUNDAYテニス 】

日程：9月1・8・15・22・29日
(毎週日曜日)

時間：10:30～11:50

料金：¥1,500

対象：一般男女(高校生以上)

定員：12名

申し込み方法：お電話にてご連絡ください



【 IN BODY 】

日時：10月3日(木)

時間：11:30～15:00

料金：無料

場所：2F アクティブルーム

申し込み方法：要予約

(9月30日までにお電話にてご連絡ください)



体重・筋肉量・体脂肪量・

体の構成成分(水分・タンパク質・ミネラル)

基礎代謝量を測定いたします。

今の体を知り、今後の運動の目安にして下さい！

【 ヴィッセルコーチングスクール 】

日程：①9月12日(木) パス&コントロール
②10月10日(木) ポゼッション
(ボールの支配・保持)

③11月14日(木) 守備

④12月12日(木) ゴールキーパー

時間：19:40～21:00

料金：1回 ¥1,000

対象：県内3種・4種等チーム指導者など

定員：20名(最低開講人数10名)

申し込み方法：お電話にてご希望日時(複数可)
をお知らせください。各回、前日締切りです。



3種・4種のクラブチームや地域のサッカー指導者の皆様を対象に「ヴィッセルコーチングスクール」を開催致します。グラウンドでの実技が中心です。

お申し込みはお電話にて(お名前・連絡先)をお知らせください。(072-744-2366)
スタッフ一同心よりお待ちしております。