

スポーツのまち尼崎フェスティバルは記念公園だけじゃない!!

尼崎市立屋内プール

尼崎市西御園町93-2 サンシビック尼崎内 TEL.06-6413-8171
交通：阪神尼崎駅より西へ徒歩5分

参加無料!!

一般開放 10:00~17:15

10月12日(月)
体育の日は
無料開放!!

※小学3年生以下の方は、保護者(水着着用)の同伴が必要です。
※同時刻の利用者が100人を超えた場合、安全管理のため入場制限をさせていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

プログラム

ご家族やお友達みんなで楽しめるプログラムがいっぱい!!

① 健康体操

膝や腰の痛みを予防する水中体操をご紹介します。

対象 16歳以上
時間 10:00~10:30
先着順
定員 30人

② 水中健康

水中でのウォーキングや音楽に合わせたダンスを楽しみましょう!

対象 16歳以上
時間 10:30~10:45(ウォーキング)
10:45~11:15(アクアダンス)
先着順
定員 30人

③ プールギネスに挑戦

みんなでプールギネスに挑戦しよう!
浮島をどこまで渡れるかな☆

対象 すべての方 ※小学3年生以下の方は保護者(水着着用)の同伴が必要
時間 12:00~12:30
先着順
定員 30組

④ シンクロナイズドスイミングショー

全国大会出場メンバーによるシンクロショー☆
シンクロを始めたばかりのメンバーも頑張って演技します。是非プールサイドをご覧ください!

時間 13:00~13:30

⑤ 遊具貸出

プールのおもちゃ等を貸し出します。

対象 すべての方 ※小学3年生以下の方は保護者(水着着用)の同伴が必要
時間 14:00~16:30

プログラム①・②・③の 申込方法

当日受付のみ。開始時間までに直接屋内プールにてお申込みください。

※先着順で定員になり次第締め切ります。
※④・⑤については、予約の必要はありません。

尼崎市内6地区体育館

ぜひお近くの体育館へお越しください!!

- 中央体育館 ●小田体育館 ●大庄体育館 ●立花体育館
- 武庫体育館 ●園田体育館

参加無料!!

トランポリン体験※1

場所	時間
中央体育館	9:30~11:30
小田体育館	
大庄体育館	

申込 不要

対象 5歳以上

持ち物 運動のできる服装、靴下

※1.多数の方が並ばれた場合でも、11:30にて終了いたしますのでご了承ください。

キッズ広場

場所	時間
中央体育館	9:30~11:30
小田体育館	
大庄体育館	
園田体育館	13:30~15:30

申込 不要

スポーツプラザ
(一般開放)

10月12日(月)
体育の日は
無料開放!!

スポーツプラザ(一般)

時間	スポーツプラザ(一般)			
場所	11:00~12:30	12:30~14:00	14:00~15:30	15:30~17:00
中央体育館	スポンジテニス	バレーボール	卓球	バドミントン
小田体育館				
大庄体育館				
立花体育館				
武庫体育館	スポンジテニス	バレーボール		
園田体育館				

申込 不要 ※各種目のラケット・シャトル・ピン球・ボールは各自でお持ちください。

体験教室

場所	時間	内容	定員
中央体育館	10:00~10:40	①リラックス&姿勢改善教室~ストレッチボール~	
	11:00~11:40	②リラックス&姿勢改善教室~ストレッチボール~	
小田体育館	10:00~10:40	①からだリセット体操	各20人
	11:00~11:40	②からだリセット体操	
大庄体育館	10:00~10:40	①自宅でできる簡単体操	
	11:00~11:40	②自宅でできる簡単体操	
立花体育館	9:30~10:15	ボールコンディショニング	20組
	10:45~11:45	親子エアロ	
武庫体育館	9:30~10:30	リズム&ストレッチ	85人
	10:00~11:00	ちびっこ空手	
園田体育館	9:30~10:15	脳を活性化させる健康運動	各80人
	10:45~11:30	タオルですっきり簡単ストレッチ	

申込 必要

対象 親子エアロ(3~6歳の子と保護者)、ちびっこ空手(年中~小学3年生)、それ以外は中学生以上

申込場所 受講希望教室を実施する地区体育館

申込開始 9月18日(金)午前9時から地区体育館窓口にて受付。9月19日(土)午前9時から地区体育館にて電話受付可 ※先着順で定員になり次第締め切ります。

スポーツプラザ(障がい者)

時間	スポーツプラザ(障がい者)	
場所	10:00~11:30	13:00~15:00
中央体育館	フライングディスク	卓球
小田体育館		
園田体育館		サウンドテーブルテニス

申込 不要

各体育館の 住所・連絡先

- 中央体育館 / 尼崎市西御園町93-2 TEL.06-6413-8171
- 小田体育館 / 尼崎市潮江1-15-3 TEL.06-6498-4761
- 大庄体育館 / 尼崎市菜切山町20 TEL.06-6419-5373

- 立花体育館 / 尼崎市三反田町1-1-1 TEL.06-6423-5550
- 武庫体育館 / 尼崎市武庫之荘8-17-5 TEL.06-6431-2507
- 園田体育館 / 尼崎市食満2-1-1 TEL.06-6492-5286

スポーツのまち尼崎フェスティバルに関するお問い合わせは



公益財団法人 **尼崎市スポーツ振興事業団**

〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1 総務課企画係 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

TEL.06-6481-0449 ホームページアドレス <http://www.aspf.or.jp>

ASPF

検索