

B&G海洋センタースポーツ教室 受講生募集!!

スポーツ教室(多目的室)

クラス名	対象	曜日・時間	受講料	内容
NEW! おはようストレッチ	16歳以上の男女	火曜 9:30-9:50	1回 300円 ※プール利用者は無料	一日の始まりにおすすめのストレッチや軽運動を行う教室です。
ボディコンディショニング		火曜 10:30-11:30	4,000円 (月度4回)	背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行う教室です。
機能改善ヨガ		水曜 10:30-11:30		腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体と心作りを行う教室です。
リズム&ストレッチ		木曜 9:30-10:30		音楽に合わせて楽しく身体を動かした後、ストレッチでゆったりと身体をほぐしていく教室です。
NEW! リフレッシュヨガ		木曜 19:30-20:30		呼吸法や様々なポーズにより心身のバランスを整え、柔軟性・バランス感覚も養う教室です。
NEW! コアトレーニング		金曜 10:00-10:45	2,400円 (月度4回)	身体のコア(核)となる体幹部分を意識し、身体のバランスや動きを改善する教室です。
NEW! キッズダンス	5歳~小学生 土曜 10:15-11:15	基礎からのダンス練習でバランス感覚、リズム感を養い、「楽しい」から身のこなしを育てる教室です。		



**B&G
オススメ!**

NEW!

NEW!

NEW!

NEW!

新規教室は
平成29年4月15日(土)~28日(金)まで
無料体験を実施!
平成29年5月より教室開始!!

BRAVE トライアスロン スクール



【対象】
小学生
以上の
男女

受講料	内容
フルタイム会員 10,000円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。
土曜日会員 6,000円	土曜日のバイク・ラン・スイム練習全てに参加可能です。
スイム会員 4,500円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター1回 2,000円	定期的な練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。

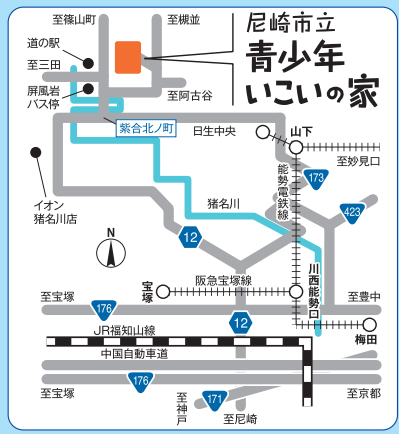
スポーツ教室・トライアスロンスクール共に、災害補償制度へのご加入が必要です。(大人800円/小人400円) 平成29年4月1日~平成30年3月31日有効



豊かな自然に
囲まれ、
アウトドアを満喫!

尼崎市立 青少年 いこいの家

〒666-0224
兵庫県川辺郡猪名川町万善字東山6-1
TEL 072-768-0614



【自動車】尼崎から約60分
【公共交通機関】JR尼崎駅から約90分
JR尼崎駅 ⇒ JR川西池田駅 ⇒ 能勢電鉄川西能勢口駅 ⇒ 能勢電鉄日生中央駅 ⇒ 阪急バス日生中央 ⇒ 屏風岩停留所から200m

施設使用料

館内宿泊室使用料《1泊》

	尼崎市内	尼崎市外
25歳未満の方	200円	300円
25歳以上の方	400円	600円
寝具一式	500円	

テントサイト使用料

	尼崎市内	尼崎市外
1張(1回)	240円	360円

日帰り使用料

	尼崎市内	尼崎市外
25歳未満の方	100円	150円
25歳以上の方	200円	300円



最新マシン
も充実!

猪名川町 スポーツ センター

〒666-0224
兵庫県川辺郡猪名川町万善字十貫 25-1
TEL 072-768-2277

利用場所	料金(1時間あたり)
アリーナ半面	500円
多目的室	800円
ミーティングルーム	500円
グラウンド	900円
テニスコート5面	600円
トレーニングルーム	200円!!

※猪名川・川西・宝塚・伊丹・三田以外は倍額です。



人・いきいき・スポーツマインド

事業団は、広く体育・スポーツの振興を図ることにより、
住民の心身の健全な発達と、明るく豊かな地域社会の発展に貢献します。



ASPF 検索