

# ～健康づくり教室～

## 親子の体育あそび

<日程> 令和3年3月16日(火)

<時間> 10:40～11:40

<定員> 30組

<対象> 満1歳6ヵ月～3歳児とその親

親子組体操やリズム体操など  
親子の触れ合いを大切にしながら  
身体を動かします。



## 幼児の体育あそび

<日程> 令和3年3月16日(火)

<時間> 15:10～16:10

<定員> 40人

<対象> H27.4.2～H30.4.1 生まれの子

幼児期に大切な運動能力を  
色々な道具を使い、集団の中で  
身体を動かすことで養います。



## からだ元気体操

<日程> 令和3年3月19日(金)

<時間> 13:00～13:40

<定員> 30人

<対象> 60歳以上

椅子に座ったまま、  
リズム運動や  
認知症予防の脳トレーニング  
などを行います。



## 令和3年2月16日 9:00～受付開始!

[電話受付は13:00～] ※定員になり次第、締め切ります。

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団

**ASPF 小田体育館**

住所 尼崎市潮江1-15-3

TEL&FAX (06) 6498-4761

ホームページ <http://www.aspf.or.jp/>

～開館時間～

[平日]9:00～21:00 [日・祝] 9:00～17:15 ※月曜日 15:45～18:00

小田体育館  
ホームページ

ASPF

検索



# ★小田体育館 無料体験会★

～サルスースポーツ教室～



## ジュニア器械体操

開催日 令和3年3月10日(水)  
時間 16:30～17:45  
場所 小田体育館 第2707  
対象 小学生  
定員 15人



## 美ボディエクササイズ

開催日 令和3年3月9日(火)  
時間 19:00～20:15  
対象 中学生以上  
定員 15人



## ヨガティス

開催日 令和3年3月9日(火)  
時間 9:30～10:30  
対象 中学生以上  
定員 10人



ヨガティスとは

ヨガとピラティスを組み合わせたクラスです。ヨガで全身をまんべんなく開放し、柔軟性を高め、ピラティスではコアを意識して動き、美しい姿勢を目指します。

## ひきしめエクササイズ

開催日 令和3年3月11日(木)  
時間 19:00～20:00  
対象 中学生以上  
定員 10人



## 受付期間

令和3年2月16日(火)  
9:00～窓口にて受付開始!  
13:00～電話受付も可能!