

# こどもクラス



## キッズバレエ

柔軟運動・バレレッスン・センター（バーなしで踊る）を行い、バレエの基本を覚えます。

曜日：火曜日

時間：16:30~17:30

対象：5歳~小学生

受講料：2,830円

## ジュニアテニス

スポンジボールを使い、テニスに必要な体の動きとボール感覚を養います。

曜日：金曜日

時間：16:30~17:45

対象：小学生

受講料：2,830円

## ジュニアサッカー

4号球のサッカーボールを使ってボールの感覚を養い、楽しくゲームできるようにします。

曜日：土曜日

時間：14:45~16:00

対象：小学生

受講料：2,830円

災害補償運営費  
今年度未加入者

200円  
(10月~150円)

同一世帯の  
兄弟割制度もあります！！

他にも様々な教室を実施中！！  
お問い合わせはこちら

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

# 大庄体育館

〒660-0073 尼崎市菜切山20

【開館時間】

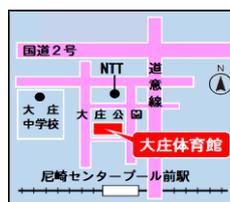
火~土曜 / 9:00~21:00

日・祝 / 9:00~17:15

月曜 / 休館日

【TEL&FAX】  
06-6419-5373

【HP】  
<http://www.aspf.or.jp/>



# サルーヌ スポーツ教室 受講生募集！！



## 大人クラス

対象：中学生以上

### おはようストレッチ

呼吸を整えながら、全身の筋肉をゆっくりと  
バランスよく伸ばし、柔軟性を高めます。

曜日：水曜日  
時間：9:30~10:10  
受講料：1,670円

### ひきしめエクササイズ

簡単なエアロビクスと  
道具を用いたトレーニングを組み合わせた  
プログラムで基礎代謝を高めます。

曜日：水曜日  
時間：10:30~11:30  
受講料：3,460円

### ヨガ

腹式呼吸を行いながらゆっくりポーズをとり、  
心身のバランスを整えます。

曜日：金曜日  
時間：9:30~10:45  
受講料：3,460円

災害補償運営費  
今年度未加入者  
300円  
(10月~200円)

無料体験実施中！  
裏面もご覧ください

