

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

尼崎市立屋内プール

(サンシビック尼崎内)

尼崎市西御園町93-2

(阪神尼崎駅から徒歩5分!!)

Tel.06-6413-8171

一般開放 10:00~17:15 体育の日は無料開放!!

泳ぐレーン・歩くレーン・イベントレーンに分けてプールを開放いたします。

※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。また、安全管理のため入場制限をさせていただきます。あらかじめご了承ください。

①ベビースイミング

水中運動を通じて、親子のスキンシップを高めます。

定員 20組

対象 6ヶ月~4歳児と保護者(2人まで可)、水慣れチャレンジ可

時間 10:00~11:00

プログラム終了後、無料体験のチケットを配布します。

②プールギネスに挑戦(浮島渡り)

浮島をプールに浮かべ、どこまで渡れるかを競います。

定員 30人

対象 どなたでも(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 13:30~14:00



③アクアピクス

膝や腰に負担が少ないプールの中で、音楽に合わせて体を動かします。

定員 30人

対象 16歳以上の方

時間 13:00~13:30

④遊具貸出

プールのおもちゃ等が自由にご利用いただけます。

定員 30人

対象 どなたでも(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 11:30~12:00
14:30~15:00

プログラム①~④の申込方法 **参加無料!!**

当日、開始15分前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切ります。)



ぜひお近くの体育館へお越しください!

※体験教室は事前申込みとなります。

その他は、当日自由参加で、時間内は自由に参加できます!



トランポリン体験

中央体育館
9:30~11:30

対象 5歳以上

持ち物 運動のできる服装、靴下

※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

中央・小田体育館
9:30~11:30

対象 就学前の子とその保護者

持ち物 運動のできる服装、上靴

募集中!! ジュニアテニス体験

大庄体育館
10:50~11:50

対象 小学生

持ち物 運動のできる服装、上靴

スポーツラザ(一般) **一般開放(体育の日は無料開放!!)**

場所 時間 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 卓球 バドミントン

小田体育館 バドミントン 卓球 バレーボール

大庄体育館 卓球 スポンジテニス バドミントン

立花体育館 ハレーホール 卓球(両がけ含む) バドミントン

武庫体育館 スポンジテニス バレーボール 卓球 バドミントン

園田体育館 卓球 バレーボール バドミントン スポンジテニス

スポーツラザ(障がい者)

場所 時間 13:00~15:00 14:00~15:30

小田体育館 サウンドテーブルテニス

立花体育館 卓球※一般ラザに含まれる(車いす卓球台2台)

※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	タイトル	対象	定員
中央体育館	10:30~11:15	イクメンパパの親子ふれあい体操 ~ママも参加OKで~	1歳半~3歳児と親	20組
※親子でふれあいなから子ども達の運動能力向上を目的とした体操の実践、紹介をします。				
小田体育館	①9:30~10:30 ②10:45~11:45	①かっここ教室(小学生) ②かっここ教室(幼児)	①小学生 ②3歳になる子~就学前	各30人
募集中!! ※親子でふれあいなから、組体操をしたりと道具を使って運動を行います。				
大庄体育館	9:30~10:30	親子でエンジョイ	1歳半~幼児と親	50組
※親子でふれあいなから、組体操をしたりと道具を使って運動を行います。				
立花体育館	10:30~11:30	親子で頑張る! 逆上がり	5歳~小学3年生	20人
※1人で逆上がりかたできるように練習します。保護者の方はお子さんへの補助方法をマスターしましょう!				
武庫体育館	9:30~10:30 10:50~11:30	肩こり、腰痛、膝痛予防運動 ※肩、腰や膝周りの筋肉を動かし、肩こり、腰痛や膝痛予防につながる運動を体験します。	中学生以上	85人
※体の筋肉をゆるませてリラクゼーションをし、体のゆがみを改善します。				
園田体育館	9:30~10:10 10:30~11:10	全身ストレッチ ※自宅でできる簡単ストレッチをご紹介します。	中学生以上	85人
青竹ピクス ※青竹ピクスとは、青竹+エアロピクスのことを言います。青竹を踏みながらエアロピクスの音楽に合わせて楽しく踊ります。足指を刺激し、足裏をほくほくして下半身もスッキリ!				

体験教室の申込方法

受付場所 受講希望教室を開催する地区体育館

受付日時 9月14日(金)午前9時から地区体育館窓口にて受付。9月15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。)

各体育館の住所・電話番号

- 中央体育館/ 尼崎市西御園町93-2 06-6413-8171
- 小田体育館/ 尼崎市潮江1-15-3 06-6498-4761
- 大庄体育館/ 尼崎市菜切山町20 06-6419-5373
- 立花体育館/ 尼崎市三反田1-1-1 06-6423-5550
- 武庫体育館/ 尼崎市武庫之荘8-17-5 06-6431-2507
- 園田体育館/ 尼崎市食満2-1-1 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合せは

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 総務課企画総務係 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

☎06-6489-2027

ホームページアドレス <http://www.aspf.or.jp/>

ASPF

検索