

2025年度 立花体育館

サルーススポーツ教室

無料体験会

器械体操(月)

日時 3月10日・17日(月)

午後5時～6時15分

定員 各日 5名

対象 5歳～小学3年生

内容 マット・鉄棒・とび箱などを使って、
基本的な体の動かし方を覚えます。



ジュニアテニス(水)

日時 3月5日・12日(水)

午後5時35分～6時50分

定員 各日 5名

対象 小学生(新1年生を含む)

内容 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。初心者にもおススメです!



リトルキッズダンス(火)

日時 3月11日・18日(火)

午後4時5分～5時5分

定員 各日 5名

対象 4歳～就学前

内容 基本ステップを覚え、楽しく踊ります。
事業団主催の発表会へのご参加も可能です。



☆問い合わせ先は裏面にございます☆

キックボクササイズ(火)

日時 3月11日・18日(火)
午後7時～8時

定員 各日 5名

対象 中学生以上

内容 腕や脚だけでなく体幹まで使う全身運動で、
有酸素運動と無酸素運動の両方ができるエクササイズです！



ボディメイク(金)

日時 3月7日・14日(金)
午前10時15分～11時30分

定員 各日 5名

対象 中学生以上

内容 安全性の高いダンス形式の有酸素運動を
行いながら、インナーマッスルを強化して姿勢改善に取り組み、
太りにくい体質をつくる運動を行います。



パワーヨガ(土)

日時 3月8日・15日(土)
午前10時30分～11時30分

定員 各日 5名

対象 中学生以上

内容 ヨガにスロー筋カトレーニングが
加わったもので、新陳代謝を促し、脂肪燃焼効果があります。



＼2025年2月18日(火)午前9時より窓口受付開始／
午後1時より電話受付開始

～問い合わせ先～

開館時間:(火～土)9:00～21:00 (日・祝)9:00～17:15
(月)15:30～18:15

住所:尼崎市三反田町1丁目1番1号立花体育館

TEL&FAX:(06)6423-5550

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 立花体育館 (冷暖房完備)



ASPF_CHIKUTAIKUKAN