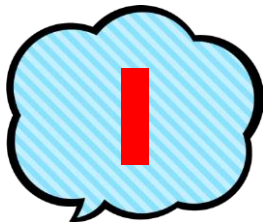


加古川スポーツ交流館で 運動してみませんか？

加古川スポーツ交流館が 選ばれる理由



姿勢改善・代謝アップ等に
最適なマシンジムが1回
500円で使える！



豊富なスタジオプログラム
ラインナップで
色々楽しめる！



25mプールでは
歩行や水泳を
お子様と一緒に利用できる！

当施設のマシンジム・スタジオを初めて利用される方は
「マシンジム初回講習会」の受講が必要です。
※プールのみ利用は受講なし

初回講習会の流れ

約30分間

STEP 1



【登録証作成】

- ①登録用紙記入
- ②写真撮影

STEP 2



【施設利用説明】

- ①利用料金
- ②各エリア利用方法

STEP 3



【カラダ測定】

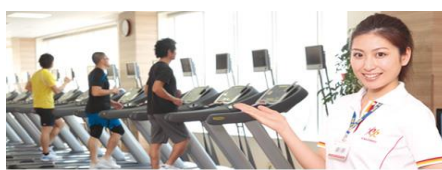
- ①筋肉量等の測定
- ②カラダバランス

STEP 4



【マシン説明】

- ①有酸素マシン
- ②ウエイトマシン



【時間】 ・月～金 10:00 12:00 14:00 16:00 19:00
・土曜日 10:00 12:00 14:00 16:00 18:00
・日/祝日 10:00 12:00 14:00

【対象者】 16歳以上の方 【定員】 各1名（グループの場合は4名まで可）

【講習料】 500円 【持ち物】 室内用シューズ トレーニングウェア タオル 飲み物

【申込み】 スポーツ交流館へお電話ください。（079-436-7400）

君は何問わかるかな??

かんたん

きれいなヒトがいない 冬のスポーツはなにに?



かんたん

おじいちゃんとする スポーツはなんでしょう?



すこしむずかしい

スポーツのしどうをするのが とくいなのは なにけん?



むずかしい

かけっこをしています。あなたは4位の人をぬかしました。
今あなたは 何位でしょう?



げきムズ

毛糸のセーター。いまはさむい時に着ますが、もともとは
ちがうもくてきで作られました。 いったいなんのため?



《…問題のこたえは…》

加古川スポーツ交流館ブログに掲載しております!!

加古川スポーツ交流館 ブログ

検索



加古川スポーツ交流館 ☎079-436-7400 TRSS(トス) グループ