

## サッカー教室

①12:30~13:30  
②13:40~14:40

対象: ①小学1~3年生  
②4・5歳児

(4・5歳児: H25.4.2~H27.4.1)

参加料: 500円

定員: 20名

場所: 中央体育館体育室

申込み: 



ばく かんじょ  
朴 康造

アスレチック・リエゾン・西宮会員

元ヴィッセル神戸、元韓国サッカー代表の

朴 康造(パク カンジョ) 講師による

サッカー教室

「パスから簡単なゲームまで行います。

はじめてでも、ていねいに教えます♪」

※室内シューズ持参

## フラッグフットボール教室

13:40~15:10

対象: 小学1~4年生

参加料: 500円

定員: 30名

場所: 中央体育館体育室

申込み: 



アスレチック・リエゾン・西宮会員

西宮ブルーインズ(社会人アメリカン

フットボールチーム)によるフラッグフット

ボール教室

「投げる・オフense&ディフェンス練習や

簡単なゲームまで行います☆」

※室内シューズ持参

## トライアスロン教室(バイク・ラン)

13:00~14:30

対象: 4・5歳児~一般

(4・5歳児: H25.4.2~H27.4.1)

参加料: 500円

定員: 50名

場所: 陸上競技場

※雨天時、格技場にて実施

申込み: 



にしうち ひろゆき  
西内 洋行

アスレチック・リエゾン・西宮会員

トライアスロン、シドニー・アテネオリンピック

日本代表の西内洋行講師による

トライアスロン教室

「自転車と走ることをメインに行います。

はじめての方も、ぜひご参加ください♪」

※晴天時※ 自転車・ヘルメット・外靴(サンダル不可)

※雨天時↑ ヘルメット・室内シューズ

## 車いすバスケットボール

9:30~11:00

対象: 4・5歳児~一般

(4・5歳児: H25.4.2~H27.4.1)

参加料: 大人200円

子ども300円

定員: 60名

場所: 中央体育館 体育室

申込み: 



車いすの基本操作からシュート練習・  
ミニゲームまで体験できます。子どもから  
大人まで一緒に楽しめます☆

※室内シューズ持参

## にこにこ体操

9:30~10:30

対象: 2・3歳児とその保護者

(2・3歳児: H27.4.2~H29.4.1)

## わんぱく体操

11:00~12:00

対象: 4・5歳児とその保護者

(4・5歳児: H25.4.2~H27.4.1)

参加料: 大人200円

子ども300円

定員: 各20組

場所: 格技場 ※雨天時、剣道場にて実施

申込み: 



ふれ合い体操やボール遊びなど  
親子で思いきりからだを  
動かしましょう☆

※室内シューズ持参

## 障がい者スポーツ体験

12:30~15:00

対象: 4・5歳児~一般

(4・5歳児: H25.4.2~H27.4.1)

参加料: 無料

定員: なし

場所: 格技場 ※雨天時、剣道場にて実施

申込み: 当日



ポッチャ・ゴールボールなど

みなさんと一緒に体験しましょう♪



※室内シューズ持参

## 背中すっきり体操

9:30~10:30

対象: 一般

参加料: 500円

定員: 20名

場所: スポーツセンター

3階フィットネスルーム

申込み: 



しまだ まり  
島田 真理

主に肩甲骨まわりを動かします。  
じんわり汗ばむ程度の運動量なので、  
普段運動習慣のない方でも  
楽しんでいただける内容になっております♪

※室内シューズ持参

## 美姿勢ウォーキング

11:00~12:00

対象: 一般

参加料: 500円

定員: 20名

場所: スポーツセンター

3階フィットネスルーム

申込み: 



やました まゆこ  
山下 真由子

ほんの少しの意識とコツで、  
姿勢も歩き方も見違えます。  
故障や怪我のリスクを下げるためにも美しく、  
颯爽と歩いてみませんか?

※室内シューズ持参

## みんなでヨガ

13:00~14:00

対象: 一般(子どもも参加可能)

参加料: 500円

※小学生以下無料

定員: 20名

場所: スポーツセンター

3階フィットネスルーム

申込み: 



おかもと あい  
岡本 愛

運動不足やストレス解消につながります。  
みなさんと心地よく体を動かしましょう♪  
はじめての方も、ぜひご参加ください。

# 秋マルシェ

## 10月14日(月・祝)

主催：(公財)西宮スポーツセンター  
アスレチック・リエゾン・西宮  
協力：西宮市



〈雨天決行〉

《注意事項》

- ・イベントの内容を変更する場合がございますのでご了承ください
- ・主催者は参加者に対し、応急手当以上の責任は負いかねます
- ・メディアや雑誌等による取材・掲載の可能性があります
- ・主催者が撮影した写真はイベント広報などのために各広報媒体で利用することがあります
- ・駐車場の混雑が予想されますので、できる限り公共機関をご利用ください



タイムスケジュール

- ・室内をご利用の方は室内用シューズが必要になります
- ・各プログラム開始時間15分前から受付



時間	中央体育館 体育室	中央体育館 ロビー	格技場	南側広場	陸上競技場	スポーツセンター
9:00	ラジオ体操 (9:00~)	スポトレ上映しています	雨天時 <sup>傘</sup> 剣道場にて実施		雨天時 <sup>傘</sup> 格技場にて実施	
9:30	車いすバスケットボール (9:30~11:00) 4・5歳児~一般	リズム体操やストレッチなど	ここにこ体操 (9:30~10:30) 2・3歳児	遊びブース (10:00~15:00)		背中すっきり体操 (9:30~10:30) 一般
10:00						
10:30						
11:00			わんぱく体操 (11:00~12:00) 4・5歳児			美姿勢ウォーキング (11:00~12:00) 一般
11:30		広報PR				
12:00						
12:30	サッカー教室 (12:30~13:30) 小学1~3年生	みんなで体を動かしましょう!	入場無料 当日申込み			
13:00			障がい者スポーツ体験 ・ポッチャ ・ゴールボール (12:30~15:00) 4・5歳児~一般			みんなでヨガ (13:00~14:00) 一般 ※子どもも参加可能
13:30	サッカー教室 (13:40~14:40) 4・5歳児				トライアスロン教室 (13:00~14:30) 4・5歳児~一般	
14:00						
14:30						
15:00						



申込み方法

※種目によって申込みの時間帯が異なります

9/17(火)~ 西宮スポーツセンターへ電話申込み (先着順)  
〈0798-73-7581〉



10:00~電話申込み



13:00~電話申込み

※市外の方は9/21(土)10:00~

詳しくはHP・SNSをご覧ください

西宮スポーツセンター

アスレチック・リエゾン・西宮



HP



Facebook



Twitter



HP

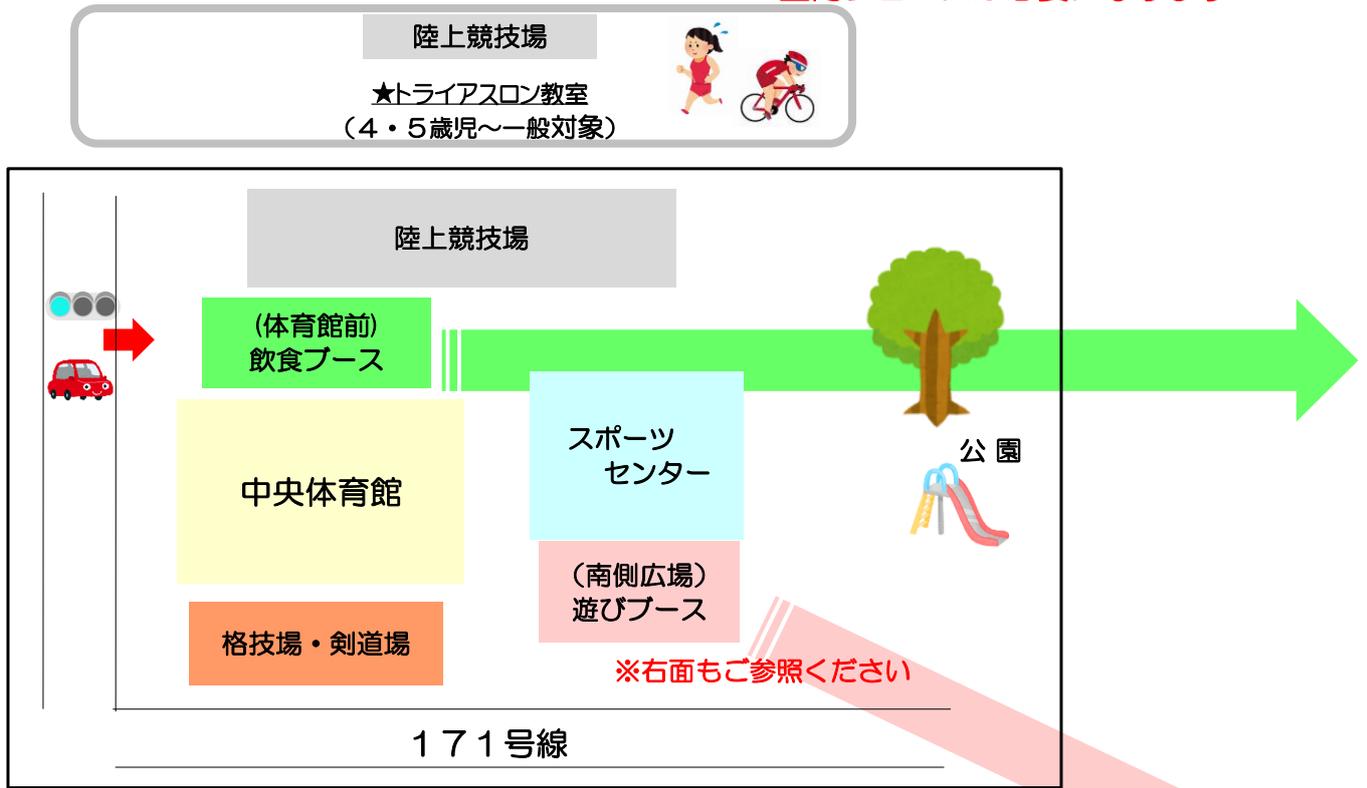


Facebook

# <全体図>



・室内をご利用の方は  
室内シューズが必要になります



## 中央体育館 体育室

- ★車いすバスケットボール (4・5歳児～一般対象)
- ★サッカー教室 (小学1～3年生/4・5歳児対象) 
- ★フラッグフットボール教室 (小学1～4年生対象)

## 中央体育館 ロビー

- ★広報PR
- 「フロムにしのみや」で放映中のスポットレをテレビで上映しています。みなさんで体を動かしましょう！

## スポーツセンター

### ★無料開放

- 卓球(1時間制限) 
- ゴルフ(1時間制限)
- マシンジム(時間制限なし) 
- サーキットタイム(11:00～)

3階 フィットネスルーム

- ★背中すっきり体操 (一般対象)

- ★美姿勢ウォーキング (一般対象) 

- ★みんなでヨガ (一般対象、子どもも参加可能)

## 格技場・剣道場



- ★にこにこ体操 (2・3歳児とその保護者対象)
- ★わんぱく体操 (4・5歳児とその保護者対象)
- ★障がい者スポーツ体験 (4・5歳児～一般) 

# 体育館前

11:30～ 飲食ブースオープン  
(15:00終了予定)

中央体育館 正面玄関

事務所



※売り切れ次第、  
終了とさせていただきます

メニュー

カレーライス	200円
アメリカンドッグ	100円
パン	100円
ハッシュドポテト	100円
チュロス	100円
からあげ	200円
季節の野菜	100円～300円

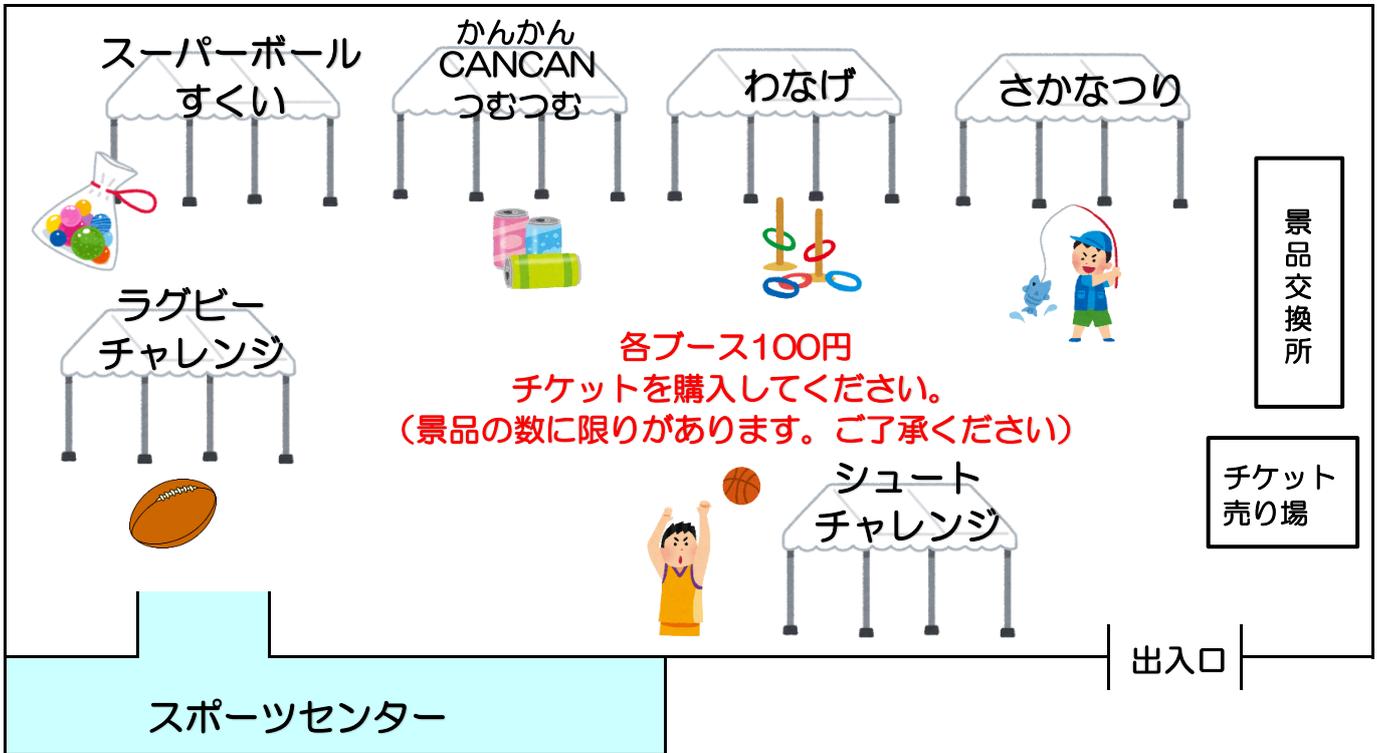


スロープ

## 南側広場

10:00～ 遊びブースオープン  
(15:00終了予定)

### 171号線



ハートフルクラブ 喫茶 シャリテ	〒662-0866 西宮市柳本町8-15 TEL0798-70-1012 定休日：不定休／営業時間10:00～16:00
荒木さんの季節の野菜	〈出店経歴〉ロハスフェスタ（万博） 万博迎賓館へ出荷・農協朝市へ出荷（箕面イオンモール）
プロシード	〒663-8156 西宮市甲子園網引町2-11 TEL0798-31-0332 営業時間9:30～16:30 定休日（木・日・祝日）
ドリーム甲子園	〒663-8143 西宮市枝川町17-41 TEL0798-42-6510 定休日（日・祝日）※土曜日は不定休