

1 アスリートに学ぼう！ 野球教室



講師：水口 栄二
WEB申込 体育室
参加料無料 定員 40名
持ち物：室内シューズ
いつも大人気！

9:00～10:30(90分)

対象：小学1～3年生

元オリックスバファローズ内野手、水口 栄二講師による野球教室。投げる・打つなどの基本練習から行います。

2 バレーボール スペシャルクリニック



講師：今井 啓介
WEB申込 体育室
参加料無料 定員 30名
持ち物：室内シューズ
スペシャル
ですよー！

11:00～12:30(90分)

対象：中学生～一般

武庫川女子大学バレー部監督の今井 啓介講師によるバレーボール。うまくするためのコツやゲームで勝つためのポイントを練習します。

7 楽しいフラダンス ～肩こり解消プログラム～



講師：飯田 明子
電話申込
剣道場
参加料500円
定員 30名

10:45～11:45(60分)

対象：一般

フラダンス講師としてご活躍の飯田 明子講師によるフラダンス。ハワイアン音楽にのって楽しく気持ち良くからだを動かしましょう！

8 子どものための 楽しいバレエ

対象年齢：平成28年4月2日以前に生まれた方



講師：安田 有仁子
電話申込
剣道場
参加料500円
定員 30名

13:00～14:00(60分)

対象：3歳児～小学生

バレエダンサー、講師としてご活躍の安田 有仁子講師のバレエ。基本姿勢やバレエレッスンなどやさしく楽しく丁寧に指導します！ 持ち物：あればバレエシューズ なければついでOK

3 車いすバスケットを 楽しもう！



講師：西宮市総合福祉センター
電話申込 体育室
参加料無料 定員 30名
持ち物：室内シューズ
バラスポーツの花形☆

11:00～12:30(90分)

対象：小学生～一般

車いすの基本操作からシュート練習、ミニゲームまで行います。1度体験すると楽しさにハマりますよ！

4 3×3 スペシャルクリニック



講師：HANSHIN EPIC EXE
(ハンシン エピック エグゼ)

WEB申込 体育室
参加料無料 定員 30名
持ち物：室内シューズ
選手のカッコイイ
プレーに注目！

13:00～14:30(90分)

対象：小学4～6年生

東京オリンピック正式種目の3人制バスケットボールを体験しよう！西宮を拠点に活動するフロチーム、HANSHIN EPIC EXEの選手が指導します。

9 にこにこ親子体操

対象年齢：平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれ



講師：西宮スポーツセンター
電話申込
格技場
大人200円・子ども300円
定員 30組

9:00～10:00(60分)

対象：2・3歳児とその保護者

2・3歳児とその保護者を対象にした親子体操。かけっこ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。 持ち物：室内シューズ

10 わんぱく親子体操

対象年齢：平成25年4月2日～平成27年4月1日生まれ



講師：西宮スポーツセンター
電話申込
格技場
大人200円・子ども300円
定員 30組

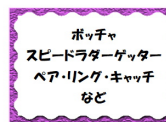
10:15～11:15(60分)

対象：4・5歳児とその保護者

4・5歳児とその保護者を対象にした親子体操。かけっこ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。 持ち物：室内シューズ

5 みんなでチャレンジ レアスポーツ体験会

講師：西宮市スポーツ推進委員協議会



電話申込 体育室
参加料無料 定員 30名
持ち物：室内シューズ
ポッチャ
スピードラダーゲッター
ベアリング・キャッチ
など

親子でも友達とでもひとりでも参加できますよー！

13:00～14:30(90分)

対象：小学生～一般

だれでも楽しく参加できる、学校では体験できないレアスポーツ。みんなで楽しく盛り上がりましょう！

6 からだスッキリ！ ヨガ



講師：岡本 愛
電話申込
剣道場
参加料500円
定員 30名

9:30～10:30(60分)

対象：一般

ヨガ講師としてご活躍の岡本 愛講師によるヨガ。呼吸法から基本のポーズを習得し、スッキリしたからだを手に入れよう！

11 西宮ストークスチアリーダースによる チアダンス体験会

講師：西宮ストークス チアリーダース



WEB申込
格技場
参加料無料
定員 各30名

① 12:15～13:15(60分)

対象：4・5歳児

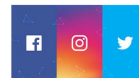
対象年齢(4・5歳)：平成25年4月2日～平成27年4月1日生まれ

② 13:30～14:30(60分)

対象：小学生

いつも元気いっぱい「西宮ストークス」を応援するチアリーダース！そのパフォーマンスとチアスピリッツを体験しよう！ 持ち物：室内シューズ

西宮スポーツセンター
SNSのフォローをお願いします！
Check!



西宮スポーツセンター
公式Facebook・Twitter・Instagramで
イベント当日の様子をレポートします！