

アスリートに学ぼう！

野球教室



体育室

対象
小学1～3年生

参加料
無料

定員：30名

講師：水口 栄二

9:00～10:30 (90分) 体育室

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。

かんたんエアロと すっきりストレッチ



剣道場

対象：一般

参加料
500円

定員：20名

講師：島田 真理

9:30～10:30 (60分) 剣道場

エアロビクス講師としてご活躍の島田真理講師によるエアロビクスとストレッチ。気持ちよく汗を流しストレッチでリフレッシュしましょう！

わんぱく親子体操

格技場

対象年齢：平成26年4月2日～平成28年4月1日生まれ



対象
4・5歳児と
その保護者

参加料
大人200円
こども300円

定員：15組

講師：西宮スポーツセンター

9:30～10:30 (60分) 格技場

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！

アスリートに学ぼう！

サッカー教室

体育室

対象年齢：平成26年4月2日～平成28年4月1日生まれ



対象
4・5歳児

参加料
無料

定員：30名

講師：パク カンジョ

11:00～12:30 (90分) 体育室

元ヴィッセル神戸、オリンピック韓国代表のパク カンジョ講師によるサッカー教室。ドリブル・パスなどの基本練習から行います。

楽しいフラダンス



剣道場

対象：一般

参加料
500円

定員：20名

講師：飯田 明子

10:45～11:45 (60分) 剣道場

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。ハワイアン音楽に合わせて楽しく気持ちよくからだを動かしましょう！

にこにこ親子体操

格技場

対象年齢：平成28年4月2日～平成30年4月1日生まれ



対象
2・3歳児と
その保護者

参加料
大人200円
こども300円

定員：15組

講師：西宮スポーツセンター

11:00～12:00 (60分) 格技場

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！

レアスポーツ 体験会

体育室

対象
小学生～一般

参加料
無料

定員：30名

ポッチャ
スピードラダーゲッター
ペア・リング・キャッチ
など

講師：西宮市スポーツ推進委員協議会

13:00～14:30 (90分) 体育室

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★

車いすバスケットを 楽しもう！

体育室

対象
小学生～一般

参加料
500円

定員：30名



講師：西宮スポーツセンター

13:00～14:30 (90分) 体育室

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！

子どものための 楽しいパレエ

格技場

※3歳児～5歳児：平成26年4月2日～平成29年4月1日生まれ



対象
3歳～小学生

参加料
500円

定員：20名

講師：安田 有仁子

13:00～14:00 (60分) 格技場

パレエダンサー、講師としてご活躍の安田有仁子講師のパレエ。基本姿勢やパーレッションなどやさしく丁寧に指導します！

コロナウイルス感染症対策にご協力ください

- ・体調のすぐれない方、37.5度以上の発熱のある方のご参加はご遠慮ください
- ・館内でのマスクの着用にご協力ください
- ・手指のアルコール消毒にご協力ください



問合せ 西宮スポーツセンター



TEL:0798-73-7581

【受付時間9:00～17:00】

【注意事項】

- ・コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを中止する場合があります
- ・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、雑誌等の取材、撮影の可能性があります
- ・主催者が撮影をした写真はイベントの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