サルース
スポーツ教室
受講生募集！！

40th ANNIVERSARY

大人クラス

対象：中学生以上

おはようストレッチ

呼吸を整えながら、全身の筋肉をゆっくりと
バランスよく伸ばし、柔軟性を高めます。

曜　日　：水曜日
時　間　：9：30～10：10
受講料　：1，670円

ひきしめエクササイズ

簡単なエアロビクスと
道具を用いたトレーニングを組み合わせた
プログラムで基礎代謝を高めます。

曜　日　：水曜日
時　間　：10：30～11：30
受講料　：3，460円

ヨガ

腹式呼吸を行いながらゆっくりポーズをとり、
心身のバランスを整えます。

曜　日　：金曜日
時　間　：9：30～10：45
受講料　：3，460円

災害補償運営費
今年度未加入者
300円
（10月～200円）

無料体験実施中！

裏面もご覧ください

こどもクラス

キッズバレエ

柔軟運動・バーレッスン・センター（バーなしで踊る）を行い、バレエの基本を覚えます。

曜　日　：火曜日
時　間　：16：30～17：30
対　象　：5歳～小学生
受講料　：2，830円

ジュニアテニス

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。

曜　日　：金曜日
時　間　：16：30～17：45
対　象　：小学生
受講料　：2，830円

ジュニアサッカー

4号球のサッカーボールを使ってボールの感覚を養い、楽しくゲームできるようにします。

曜　日　：土曜日
時　間　：14：45～16：00
対　象　：小学生
受講料　：2，830円

災害補償運営費
今年度未加入者
200円
（10月～150円）

同一世帯の
兄弟割制度もあります！！

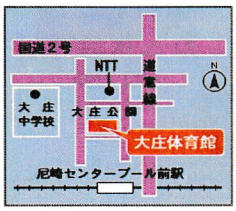
他にも様々な教室を実施中！！
お問い合わせはこちら

（公財）尼崎市スポーツ振興事業団

大庄体育館

〒660-0073　尼崎市菜切山20

【TEL&FAX】
06-6419-5373

【HP】
http://www.aspf.or.jp/

【開館時間】
火～土曜／9：00～21：00
日・祝／9：00～17：15
月曜／休館日