

第2回

カラダを動かすって、すごくたのしい!

スポーツの日 イベント

10月9日(月・祝)

神戸市立磯上体育館



10月9日(月・祝)は、神戸市立磯上体育館でスポーツを楽しもう!
楽しさたくさん! スポーツするって素晴らしい!

●坂本清美のバレーボール教室



- [時間] 9:30~11:30 (受付 9:00~)
- [講師] 坂本 清美さん
(1996年アトランタオリンピック バレーボール日本代表)
- [定員] 50名 (申込多数時、抽選)
- [対象] 小学4年生~大人まで
- [参加費] 無料
- [申込] メール・FAX・窓口で (9/1~9/20 必着)



●磯上体育館杯 バレーボール大会

日頃、施設を利用している方もしくは、今後施設の利用を考えている方を対象とし、互いの交流や親睦を深めるためことを目的に、日頃の練習の成果を発揮する場として、「第2回 磯上体育館杯 バレーボール大会」を開催します!

開始式 12:30~ 競技開始 13:00 (予定) 受付 12:00~

①磯上体育館杯 家庭バレーボール大会

- [参加費] 1チーム 3,000円
- [資格] 家庭バレーボール 競技規則による
- [定員] 18チーム

②磯上体育館杯 男女混合バレーボール大会 (9人制)

- [参加費] 1チーム 4,500円
- [資格] 一般男女 ※但し常に2名以上の女性が試合に出場すること
- [定員] 6チーム

<試合形式 (①・②共通)>

- ◎試合は各バレーボール競技規則により実施します。
- ◎組み合わせ抽選を行い、予選ブロックを行った後、決勝戦を行います。
- ◎勝利数が多い成績上位者が決勝戦に進出できます。
- ◎同率の場合は、得失点差で順位を決定します。
- ◎審判は相互審判です。
- ◎混合バレーボールは、5号球を使用します。

また、常にコート内に2名以上の女性が出場することが条件です。

<お願い>

- ①親睦が目的です。相手を侮辱したり挑発したりする行為は絶対にしないでください。

<申込方法>

- 提出方法: メール・FAX・窓口 (9/1~9/20 必着)
- 申込多数時は抽選、代表者に決定通知を郵送します。
- 参加費は、試合当日にお支払いください。



●無料体験教室

先着順

9:30~10:30

姿勢改善ウォーキング

美しい姿勢ときれいで痩せやすい
身体を作るウォーキングレッスン!

- [定員] 20名
- [対象] 16歳以上
- [講師] 松上先生



10:45~11:45

親子体操教室

親子で楽しく運動しよう!
一緒にやれば、楽しさいっぱい!

- [定員] 15組
- [対象] 未就学児とその保護者
- [講師] 体育館スタッフ



12:10~13:10

昼ヨガ

呼吸を整えながら、心と身体のバラン
スを保ち、健康維持につなげます!

- [定員] 30名
- [対象] 16歳以上
- [講師] 池田先生



13:30~14:30

バルシューレ教室

ドイツで生まれたボール遊びを体
験! 運動する楽しさを学ぼう!

- [定員] 20名
- [対象] 幼児・小学生
- [講師] (一社)ココロコ



15:00~16:00

シェイプアップ

有酸素運動・筋力トレーニング!
音楽に合わせて楽しく汗をかこう!

- [定員] 30名
- [対象] 16歳以上
- [講師] 山本先生



申込方法

9月8日~
電話または窓口で先着順受付
078-251-6622

<申込方法について>

「坂本清美のバレーボール教室」「磯上体育館杯」は事前申込制、応募多数の場合は抽選です。施設HPで各種「**所定の申込書をダウンロード**」し、必要事項を記入後、提出してください。【メール(添付)・FAX・窓口で】
締切: 9月1日~9月20日 (必着)

メール: info@isogami-gym.jp FAX: 078-251-6623

「無料体験教室」は9月8日~先着順受付です。

神戸市立磯上体育館 <お問い合わせ> 078-251-6622

神戸市立 磯上体育館

〒651-0085 神戸市中央区八幡通 2-1-38
(TEL) 078-251-6622 (FAX) 078-251-6623

【主催】 神戸市立磯上体育館
指定管理者 S&N スポーツマネジメント神戸
代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社

