

芦屋市総合公園 体力アップ！イベント！



日時:9月23日(水・祝) 10:00~11:30

場所:芦屋市総合公園 陸上競技場

参加費:500円(税込) 対象:小学1年生~6年生

※当日、受付時にお支払ください。

定員:100名(事前にお電話でのお申し込み)

持ち物:動きやすい服装・飲み物

今回は、ヘキサスロンの道具を使った**遊びプログラム**
を実施します！総合公園で遊びながら体力アップ
しよう！ (秋に測定会実施予定です！)



【雨天中止】

開始1時間前に

ホームページにアップします。



お問い合わせ・お申込み先

芦屋市総合公園 TEL:0797-38-2103 メール:muesaka@mizuno.co.jp
〒659-0034 芦屋市陽光町1-1

指定管理者:ミズノ・芦屋市体育協会・理研グリーン共同体

A&CASHIYA



さあ、走ろう!



A&CASHIYA 陸上教室

スポーツの基本「走る」ことで、体力作り・運動能力向上!

—陸上競技場を使って「走り」、その他「ハードル」や「走り幅跳び」など技術や実践も練習します—
—大会等の出場により、お子様の力を試せます—

	幼児の部 年中～年長	小学生の部 1年生～6年生	選手育成 4年生～6年生
会場	芦屋市総合公園 陸上競技場		
曜日	毎週 火・木 曜日		
時間	15:30～16:30	17:00～18:30	
会費	週2回 ¥5,000(税込)/月 週1回 ¥3,800(税込)/月	週2回 ¥6,000(税込)/月 週1回 ¥4,500(税込)/月	

特典

ミズノトラッククラブの選手が年に1回指導します!!

お問合せ
お申込み

0797-38-2103 受付時間 9:00～17:00

ミズノ・芦屋市体育協会・理研グリーン共同体
〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町 1-1

ぜひ、お試しください!

無料体験 実施中

芦屋市総合公園 指定管理者
(ミズノ・芦屋市体育協会・理研グリーン共同体)

健康づくり教室 受講生 大募集



Let's Start!

実施中!



ヨガ教室

はじめてでも安心! ヨガでキラキラ、ナチュラル美人に?! 自然にほほえんで、心身のバランスがとれた健康体をつくります。

- 藤井 綾子(森垣ヨガ美療指導員)
- 毎週月曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 1,200円(税込) / 1回
- 定員: 10名

実施中!



ノルディック・ウォーキング教室

運動効果抜群! 北欧生まれのウォーキング。2本のポールで足腰の負担は減り、上半身を効果的に使います。誰でも気軽に取り組みます!

- 藤川 真司(日本ノルディックウォーキング協会認定 上級インストラクター)
- 第1・3木曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 1,000円(税込) / 1回
500円(税込) / ポールレンタル
- 定員: なし

実施中!



卓球教室

基礎をマスターしたい! 楽しく卓球をしたいという方! チャレンジしませんか? 少人数制で入門者、初級者をメインにわかりやすく丁寧に指導します!

- 今岡 知代(日本体育協会公認指導員、国際審判員)
- 毎週金曜日 / 15:00 ~ 16:30
- 1,500円(税込) / 1回
- 定員: 4名

実施中!



ウォーキング教室

生活習慣病の予防対策にもなる無理のない運動を! 効果的な歩き方、基礎知識など楽しく学び、素敵な口 케ーションで歩きませんか?

- 前田 直輝(健康運動指導士)
- 毎週月曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 500円(税込) / 1回
月4回ワンクール
- 定員: 20名

実施中!



初めての気功教室

ゆっくり動いて、身体も心も気持ちいい。長い歴史に選び抜かれた健康法、それが気功です。一度覚えれば一生の財産になってくれます。世代を問わず、気軽にどうぞ。

- 谷田 順子(NPO法人日本健身気功協会指導員・理事)
- 毎週月曜日 / 10:00 ~ 11:30
- 10,000円(税込) / 1期(10回)
1,200円(税込) / 1回
- 定員: 10名

実施中!



初心者向けランニング教室

楽しく! 美しく! Let's running!! 初心者の女性の方を対象に、フォームチェックなど楽しく続けられるプログラム内容です。一人では続かないという方、一緒に走りませんか?

- 上坂 麻世(ミズノスポーツサービススタッフ)
- 第1・3土曜日 第2・4木曜日 / 9:00 ~ 10:30
- 500円(税込) / 1回
- 定員: 10名

お問合せ
お申込み

0797-38-2103

受付時間 9:00 ~ 17:00

ミズノ・芦屋市体育協会・理研グリーン共同体

〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町 1-1

メールアドレス: muesaka@mizuno.co.jp

http://www.mizuno.co.jp/school/facility/shisetsu_67/



朝日ヶ丘広場



広場入口



広場中央植栽帯



広場防音幕