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！スポーツするってすばらしい！

●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）

●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)ココロロ

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

●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～

❶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

❷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（❶・❷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。

＜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 isogami gymnasium
〒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