

# 春期講座 受講生募集



## 健康運動講座

講座期間中 見学・無料体験あり

受講料等は消費税8%込みです

抽:抽選 先:先着順

講座番号 1 **バドミントン** 抽


- 講師 日本体育協会公認 バドミントン指導員 伴 麻紀
- 曜日 火・金曜日 ● 時間 10:00~11:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 30名 5/8から12回 年間4期



技術を習得し、仲間と楽しくバドミントンを楽しみましょう。

講座番号 2 **卓球** 抽

- 講師 西宮卓球協会 スポーツクラブ21 ジュニア卓球コーチ 高木 都(火曜日)・新井 由美子(金曜日)
- 曜日 火・金曜日 ● 時間 10:00~11:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 35名 5/8から12回 年間4期



技術を習得し、仲間と楽しく卓球を楽しみましょう。

講座番号 3 **シニア体操&軽スポーツ** 抽

- 講師 日本体育協会公認スポーツリーダー 雨森 千恵乃
- 曜日 火・金曜日 ● 時間 10:00~11:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 60歳以上
- 定員 30名 5/12から12回 年間4期



基本の動きで身体活動能力を高め、身体機能低下予防の為、始めてみませんか?体力に自信のない方、運動習慣のない方も安心して参加できるフィットネスプログラムです。

講座番号 4 **女性のためのピラティス** 抽

- 講師 STOTT PILATES認定インストラクター 荻田 純子・松本 真由美
- 曜日 水・金曜日 ● 時間 10:00~11:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般女性
- 定員 30名 5/8から12回 年間5期



ゆっくりと流れるような動きで身体の可動域を広げましょう。女性だけのプログラムです。

講座番号 5 **骨盤ダイエット** 抽

- 講師 テアトルアカデミー講師 谷内 亜沙子
- 曜日 木曜日 ● 時間 13:00~14:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般女性
- 定員 30名 5/14から12回 年間3期



骨盤周りを支える筋肉の十分なストレッチと身体の体幹を支えるインナーマッスルのトレーニングを行います。

講座番号 6 **フロアバレエ「美しい身体づくり」** 抽

- 講師 テアトルアカデミー講師 谷内 亜沙子
- 曜日 木曜日 ● 時間 10:00~11:00
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般女性
- 定員 30名 5/7から12回 年間3期



バレエの基本動作を床に寝て行うエクササイズ。腰痛、肩こりの改善に効果あり、音楽と一緒に楽しくコンディションを整えます。

講座番号 7 **気功** 抽

- 講師 関西気功研究会代表 三好 公子
- 曜日 火曜日 ● 時間 10:00~11:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 35名 5/12から12回 年間2期



中国気功にチャレンジしましょう。医療気功をベースにやさしい気功を行います。

講座番号 8 **リフレッシュ健康体操** 抽

- 講師 日本レクリエーション協会公認指導員 下部 久美子
- 曜日 火曜日 ● 時間 10:00~11:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 30名 5/12から12回 年間2期



腹式呼吸を取り入れるから、生涯現役を目指す健康運動です。

講座番号 9 **健康ヨガA** 抽

- 講師 PRANAVA YOGA指導者 塚本 真理
- 曜日 金曜日 ● 時間 9:00~10:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 35名 5/8から12回 年間3期



呼吸法から丁寧にアプローチし、自律神経を調整していきます。

講座番号 10 **健康ヨガB** 抽

- 講師 PRANAVA YOGA指導者 塚本 真理
- 曜日 金曜日 ● 時間 10:45~12:15
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 35名 5/8から12回 年間3期



呼吸法から丁寧にアプローチし、自律神経を調整していきます。

講座番号 11 **フレッシュバドミントン** 抽

- 講師 バドミントン指導員 野田 美歩
- 曜日 金曜日 ● 時間 19:00~20:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 30名 5/15から12回 年間2期



技術を習得し、仲間と楽しくバドミントンを楽しみましょう。

講座番号 12 **フレッシュ卓球** 抽

- 講師 西宮卓球協会 スポーツクラブ21 ジュニア卓球コーチ 杉山 保幸
- 曜日 金曜日 ● 時間 19:00~20:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 30名 5/8から12回 年間2期



技術を習得し、仲間と楽しく卓球を楽しみましょう。

講座番号 13 **ボクシングエクサ** 抽

- 曜日 土曜日 ● 時間 19:00~20:00
- 受講料 6,200円
- 対象 一般男女
- 定員 30名 5/9から12回 年間2期



ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で、しっかり汗を流しましょう。気になる部分も引き締めます。

講座番号 14 **スポーツ吹矢** 抽

- 講師 兵庫県スポーツ吹矢協会 上級公認指導員 神崎 喜一郎
- 曜日 第1・3火曜日 ● 時間 13:00~14:30
- 受講料 6,200円 ● 対象 一般男女
- 定員 20名 5/19から10回 年間1期



吹矢の初歩からゲームまで楽しく学びましょう。

講座番号 15 **疲労回復ヨガ** 抽

- 講師 PRANAVA YOGA指導者 森本 たか子
- 曜日 火曜日 ● 時間 16:30~17:30
- 受講料 4,100円 ● 対象 一般男女
- 定員 20名 5/12から12回 年間2期



ヨガの動きで骨盤や肩甲骨を整え、ゆがみや疲れをリセットし、心身をリフレッシュしていきます。

講座番号 16 **室内ゴルフ** 抽

- 講師 日本プロゴルフ協会 ティーチングプロB級 赤沢 勝紀
- 曜日 火曜日 ● 時間 19:30~21:00
- 受講料 15,400円 ● 対象 一般男女
- 定員 20名 5/12から8回 年間3期



初心者の方からスコアメイクにお悩みの方まで、幅広く指導します。仲間と楽しくスイングづくりを楽しみましょう。

お問い合わせはお気軽に!! 裏面にも楽しい講座がいっぱい!

☎0798-43-1143 <http://www.hyogo-soutai.jp>

兵庫県立総合体育館

〒663-8142 西宮市鳴尾浜1丁目16-8 ■ 運営会社 指定管理者 ひょうごウエルネスライフグループ