

プロスクール

# Soccer SCHOOL

## ヴィッセル神戸 サッカースクール

●場所 兵庫県立総合体育館  
●定員 各24名 ●曜日 火曜日  
●時間 1・2年生 16:15~17:30 3年生 16:30~17:45  
4年生 17:55~19:10 5・6年生 17:40~19:10  
●申込方法 インターネットからお申込み下さい  
●お申込みURL <http://fs223.formasp.jp/x696/form4/>  
●お問合せ ヴィッセル神戸事務所 TEL.078-991-7416(9:30~18:00 土日祝休み) ©VISSEL KOBE

サッカーの正しい基本技術習得し、あわせてサッカーの楽しさを体験していただきます。

### STORKS 西宮ストークスバスケットスクール

●場所 兵庫県立総合体育館 ●曜日 金曜日  
●対象 小学生低学年~高学年  
●時間 小学生1年生~3年生 17:00~18:30  
4年生~6年生 18:30~20:00  
●申込方法 インターネットからお申込み下さい  
●お申込みURL <http://www.storks.jp/basketballschool/>  
●お問合せ 株式会社アスリートグリーン兵庫 スクール事業  
TEL.0798-22-0770(平日9:00~17:00)



プロスクールのお申込みについて  
ヴィッセル神戸  
西宮ストークスの  
お問合せ・受付は、  
各々の事務所まで。



平成28年度

# ケンソウで NEW講座ぞくぞく開講!! このチャンスを逃すな!!

## スポーツを始めよう!!

兵庫県立総合体育館

スポーツ講座

**講座番号 1 バドミントン (全10回)**

●日時 火曜・金曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/10~ 2期 6/24~  
3期 9/13~ 4期 10/21~  
5期 12/6~ 6期 2/10~  
●対象 一般男女 ※2期目以降は先着順です  
●定員 30名  
●講師 日本体育協会公認バドミントン指導員 伴麻紀

楽しくバドミントンの基礎技術を習得します。

**講座番号 2 卓球 (全10回)**

●日時 火曜・金曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/10~ 2期 6/24~  
3期 9/13~ 4期 10/18~  
5期 11/25~ 6期 1/24~  
●対象 一般男女 ※2期目以降は先着順です  
●定員 35名  
●講師 西宮卓球協会 スポーツクラブ21卓球コーチ 高木都/新井由美子

楽しく卓球の基礎を習得します。

**講座番号 3 女性のためのピラティス (全10回)**

●日時 水曜・金曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/6~ 2期 6/15~  
3期 9/2~ 4期 10/12~  
5期 11/18~ 6期 1/6~  
7期 2/15~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般女性  
●定員 30名  
●講師 SPOTT PILATES認定インストラクター 菊田純子/松本真由美

インナーマッスルを鍛え、女性本来の美しい体をつくるためのエクササイズです。

**講座番号 4 シニア体操&軽スポーツ (全10回)**

●日時 金曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/6~ 2期 9/2~  
3期 12/2~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 60歳以上  
●定員 30名  
●講師 日本体育協会公認スポーツリーダー 雨森千恵乃

リズムに合わせて体を動かすことを中心とし、更にニュースポーツで仲間と楽しくプレーします。

**講座番号 5 健康ヨガA (全10回)** **講座番号 6 健康ヨガB (全10回)**

●日時 金曜 A/ 9:00~10:30 B/10:45~12:15  
●受講料 5,500円 ●1期 5/6~ 2期 9/2~  
3期 12/2~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 各35名  
●講師 PRANAVA YOGA指導者 塚本真理

静止動作中心に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 7 フレッシュバドミントン (全8回)**

●日時 金曜 19:00~20:30  
●受講料 4,400円 ●1期 5/6~ 2期 9/2~  
3期 11/18~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 30名  
●講師 バドミントン指導員 野田美歩

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 8 フレッシュ卓球 (全8回)**

●日時 金曜 19:00~20:30  
●受講料 4,400円 ●1期 5/6~ 2期 9/2~  
3期 11/18~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 30名  
●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

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 9 キックスタイル(キックボクシング&フィットネス) (全10回)**

●日時 土曜 19:00~20:00  
●受講料 5,500円 ●1期 5/7~ 2期 9/3~  
3期 12/3~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 30名  
●講師 西川義(Kick-style代表)

キックボクシングの動きを取り入れた有酸素運動で汗を流し、気になる部分を引き締めましょう。

**講座番号 10 NEW シニア健康トレーニング (全10回)**

●日時 火曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~  
3期 12/6~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 60歳以上  
●定員 30名  
●講師 館職員

チューブや椅子等を使い、無理のない負荷で体力の維持向上を目指します。

**講座番号 11 気功 (全10回)**

●日時 火曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~  
3期 12/6~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 35名  
●講師 関西気功研究会代表 三好公子

中国気功によって自己の免疫力を高め、治癒力や調整力を養っていきます。

**講座番号 12 リフレッシュ健康体操 (全10回)**

●日時 火曜 10:00~11:30  
●受講料 5,500円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~  
3期 12/6~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 30名  
●講師 日本リフレッシュ協会公認指導員 下部久美子

腹式呼吸を取り入れ、体全体を動かして生涯現役を目指す健康運動です。

**講座番号 13 スポーツ吹矢 (全6回)**

●日時 第1・3火曜 13:00~14:30  
●受講料 3,800円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~  
3期 12/6~ ※2期目以降は先着順です  
●対象 一般男女  
●定員 20名  
●講師 日本スポーツ吹矢協会公認上級指導員 神崎喜一郎

呼吸法を学び、吹矢の初歩からゲームまで楽しみましょう。

## 平成28年度 スポーツ講座・文化講座 受講お申込みのご案内

**1期目(5~7月)★抽選となります!! ★短期・ワークショップは先着順となります**

**申込受付期間** 平成28年4月1日(金)から平成28年4月24日(日) **必着**

※電話によるお申込みはできません。抽選日は4月25日(月)です。

**郵送の場合** 右の受講申込書に必要事項を記入し、往復はがきで貼付けるか直接往復はがき(104円)①~⑨を記入して郵送して下さい。

**来館の場合** 開館日の午前9時~午後7時の間に来館ください。  
※返信用ハガキ(52円)をご持参ください

**受講生の決定及び通知**

- 結果については返信ハガキにてお知らせします。(4月25日以降発送)
- 申込者の少ない講座については、開講できない場合があります。
- ※定員に満たない場合は引き続き先着順にて受付します。

**2期目(9~11月)・3期目(12~2月)**

- 先着順にて全て窓口でお受けいたします。受講料を添えて、当館事務所に手続きください。
- ※詳しくはスタッフまでお問合せ下さい。

お問合せはお気軽に!! 裏面にも楽しい講座がいっぱい!! <http://www.hyogosoutai.com> 兵庫県立総合体育館 検索

**0798-43-1143** 〒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グループ

交通アクセス

- 電車/バス**
- 阪神電車「甲子園」駅から、阪神バス①番のりば「鳴尾浜」行き乗車(県立総合体育館前)下車
- 自転車**
- (大阪方面から)
    - 阪神高速「神戸線」武庫川出口から、すぐ鳴尾交差点(武庫川女子大前)左折 約2.5km
    - 阪神高速「湾岸線」鳴尾浜出口から、約3.0km(神戸方面から)
  - (神戸方面から)
    - 阪神高速「神戸線」西宮出口から、43号線経由、鳴尾交差点(武庫川女子大前)右折 約2.5km
    - 阪神高速「湾岸線」甲子園浜出口から、約2.2km



(キリトリ)-----

①講座番号	②講座名	受講申込書
③住所 〒□□□□-□□□□		
④フリガナ		
⑤氏名		
保護者氏名		
※高校生以下の方のみ保護者氏名も記入		
⑥年齢	⑦性別	⑧生年月日
歳	男・女	年 月 日
⑨電話番号		
自宅 ( ) - ( ) - ( )		
又は携帯 ( ) - ( ) - ( )		

※お申込み時に連絡いただいた個人情報は本件以外には使用しません。

1. 複数の講座を希望される場合は、各講座ごとにお申込みください。ただし同一の講座への重複申込みは無効です。また他人名義によるお申込みは堅くお断りします。

2. 受講決定通知のはがきを受け取られた方は、通知のはがきと受講料を添えて、当館事務所に手続きまでください。なお、いったん納入された受講料などは返金できません。

3. 災害補償制度(加入は任意です。詳細はお問合せください。)

4. 受講料等の金額は消費税8%込みです。