

# スポーツ講座

**14 疲労回復ヨガ (全10回)**

- 日時 火曜 16:30~17:30
- 受講料 3,800円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6
- 対象 一般男女
- 定員 20名
- 講師 PRANAVA YOGA指導者 森本 たか子

ヨガの動きで骨盤や肩甲骨を整え、歪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。

**15 室内ゴルフ (全8回)**

- 日時 火曜 19:30~21:00
- 受講料 15,400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 日本プロゴルフ協会ティーチングプロB級 赤澤 勝紀

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。

**16 フラダンス 金曜コース (全10回)** **17 フラダンス (全10回)**

- 日時 火曜 13:00~14:00/金曜 13:00~14:00
- 受講料 5,500円 ●講師 火曜 シーンアロハスタジオ 蓮本 佑子
- 対象 一般男女 ●全曜コース 1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6~
- 定員 各30名 ●全曜コース 1期 5/6~ 2期 9/2~ 3期 12/2~

ハワイアン音楽に合わせて基本的なベーシックステップとハンドモーションを覚えながら身体をほくします。

**18 産後ママヨガ (全10回)**

- 日時 水曜 10:00~11:00
- 受講料 5,500円 ●1期 5/11~ 2期 9/7~ 3期 12/7
- 対象 母(産後3週間以内) ※2期目以降は先着順です
- 定員 30名
- 講師 千葉 千衣子

ヨガの動きをベースに、産後の体をほくしながらウエストを引き締め、体の安定感を増やします。

**19 リラクゼーションヨガ (全10回)**

- 日時 水曜 11:30~12:30
- 受講料 5,500円 ●1期 5/11~ 2期 9/7~ 3期 12/7
- 対象 一般男女
- 定員 40名
- 講師 千葉 千衣子

ヨガの動きに骨盤調整の要素を取り入れ心身をリフレッシュします。無理なく、初心者から安心。

**20 骨盤体操 (全10回)**

- 日時 木曜 13:00~14:30
- 受講料 5,500円 ●1期 5/12~ 2期 9/1~ 3期 12/1
- 対象 一般女性
- 定員 30名
- 講師 テアトルアカデミー講師 谷内 亜沙子

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。

**21 フロアバレエ (全10回)**

- 日時 木曜 10:00~11:30
- 受講料 5,500円 ●1期 5/12~ 2期 9/1~ 3期 12/1
- 対象 一般女性
- 定員 30名
- 講師 テアトルアカデミー講師 谷内 亜沙子

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的です。

**22 NEW 基礎から身につく 合気道A・B (全10回)**

- 日時 木曜 A/15:00~16:30 (一般) B/17:15~18:15 (小学生~一般)
- 受講料 10,000円(一般男女) 8,000円(小学生~中学生) 8,000円(親子参加) ※道着が必要。発着可
- 対象 一般男女・小学生・中学生 ●定員 20名
- 講師 伊賀川大東流柔術会所属 高梨 智子

楽しく基礎からの護身を学び、無理のない稽古(からだ)作りを目指します。ことには挨拶・けじめ・受け身を重点的に!!

**23 NEW カポエイラ (全10回)**

- 日時 木曜 18:30~20:00
- 受講料 8,000円 ●1期 5/13~ 2期 9/1~ 3期 12/1
- 対象 一般男女
- 定員 20名
- 講師 コハダ・ジ・コンタス 林木 みちよ

音楽と触れ合いながら「格闘」「遊戯」「舞踏」を組み合わせて体を動かしていきます。しなやかな身体作り

**24 NEW はじめて太極拳 (全10回)**

- 日時 木曜 10:30~12:00
- 受講料 8,000円 ●1期 5/12~ 2期 9/1~ 3期 12/8
- 対象 一般男女
- 定員 20名
- 講師 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 為木 清美

卓球の基礎から楽しく学び、個々の心身の発達を図ります。

**25 清水流絵手紙 (全10回)**

- 日時 木曜 10:00~12:00
- 受講料 9,000円(テキスト代含む)
- 対象 一般男女
- 定員 20名
- 講師 清水流絵手紙師範 安藤 まさえ

筆に親しみ、四季の花々を心しめる言葉とともに描いていきます。

**26 NEW 食研 Bellezza 持ち寄りクッキング部 (全5回)**

- 日時 第2金曜 10:00~12:30
- 受講料 18,500円 ●1期 5/13~ 2期 11/11
- 対象 一般男女
- 定員 8名
- 講師 Bellezza 代表 管理栄養士 美容食アドバイザー 村山 まゆみ

食材おひとり(〜4500)お持ちください。食材ひとつずつ持ち寄せれば、冷蔵庫の残り物みたい!! レッスンメニューは、毎月お楽しみですよ。

**27 NEW ジュニア卓球 (全10回)**

- 日時 金曜 17:00~18:30
- 受講料 5,500円 ●1期 5/6~ 2期 9/2~ 3期 12/2
- 対象 小学3~6年生
- 定員 15名
- 講師 館職員

卓球の基礎から楽しく学び、個々の心身の発達を図ります。

**28 幼児スポーツたまごコース (全10回)**

- 日時 金曜 15:00~16:00
- 受講料 3,000円 ●1期 5/6~ 2期 9/2~ 3期 12/2
- 対象 3歳児(年少クラス)
- 定員 20名
- 講師 館職員

運動遊びやリズム体操などを通して、楽しみながら心身の発達を促します。

**29 幼児スポーツひよこコース (全10回)**

- 日時 火曜 15:00~16:00
- 受講料 3,000円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6
- 対象 4・5歳児 (年中・年長クラス)
- 定員 30名
- 講師 館職員

様々な器具を使った運動に親しみ、友達と一緒に運動する楽しさを味わい、心身の発達を促します。

**30 ジュニアスポーツI (全10回)**

- 日時 火曜 16:30~17:30
- 受講料 3,000円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6
- 対象 小学1・2年生
- 定員 20名
- 講師 館職員

マット遊び箱・ボール等を使って運動機能を発達させ、心身の発達と仲間づくりを目指します。

**31 ジュニアスポーツII (全10回)**

- 日時 火曜 17:45~18:45
- 受講料 3,000円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6
- 対象 小学3・4年生
- 定員 20名
- 講師 館職員

様々な器具を使って運動機能を発達させ、心身の発達と仲間づくりを目指します。

**32 Jr HIP-HOPダンス (全10回)**

- 日時 火曜 18:45~19:45
- 受講料 4,000円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6
- 対象 小・中学生
- 定員 40名
- 講師 古俣 香織

POPな音楽に合わせて、ダンスの基礎から学べる初心者にも安心の教室です。

**33 親子体操A・B (全10回)**

- 日時 火曜 A/10:00~11:00 B/11:15~12:15
- 受講料 5,500円 ●1期 5/10~ 2期 9/6~ 3期 12/6
- 対象 満1歳6か月~ 未就園児とその保護者各25組
- 定員 各25組
- 講師 森本 優子・村上 敦美

親子で楽しく運動し、コミュニケーションを深める教室です。勇気を育み、楽しみながら運動能力向上を目指します。

**34 NEW はじめて手話講座 (全5回)**

- 日時 5/11~6/8 水曜 10:00~12:00
- 受講料 5,000円(テキスト代含む)
- 対象 一般男女
- 定員 20名
- 講師 聴覚障がい者自立生活センター LIC

腕のアンチエイジングにも効果があると思われる手話を楽しく学んでみませんか

**35 アナウンサー体験講座 (全5回)**

- 日時 7/22~8/19 金曜 19:00~20:30
- 受講料 12,000円 ●体験会 5/7 体験料1,000円
- 対象 一般男女 ●お問合せ 兵庫県立総合体育館
- 定員 15名 ●申込み 開催1ヶ月前~5日前 体験会も同様
- 講師 ベイコム「地元ニュースキャスター/KISS FM KOBEレポーター/NHK「ニュースKOBELIVE」各番組MC多数 鐘ヶ江 まりの

アナウンサーの基礎「発声」「語学力」「魅力を伝える力」やレポート体験などアナウンサーの基礎を学びます。

**NEW 津軽の手しごと こぎん刺し**

- 日時 木曜 10:00~12:00/5/12, 5/19, 6/2, 6/16, 6/30, 7/14
- 受講料 各開催日 1,500円(材料費500円)
- 対象 一般男女 ●定員 20名
- 講師 辻森 樹子
- 申込み期間 開催日1ヶ月前~5日前
- お問合せ 兵庫県立総合体育館

シンプルながら法則から生まれる幾何学模様的美しさと、素朴でほっこりとした雰囲気の魅力。小さな雑貨のアレンジして楽しみましょう。

**NEW 羊毛フェルト絵**

- 日時 木曜 10:00~12:00/5/26, 6/9, 6/23, 7/7, 7/21, 7/28
- 受講料 各開催日 1,500円(材料費500円)
- 対象 一般男女 ●定員 20名
- 講師 奥田 千絵里
- 申込み期間 開催日1ヶ月前~5日前
- お問合せ 兵庫県立総合体育館

今流行の羊毛フェルトで絵を描く感覚で楽しみませんか? 作って楽しい 飾って嬉しい、ほっこりあったか羊毛フェルト絵。是非ご参加ください。

**簡単に楽しく薬膳料理ワークショップ**

- 日時 第2木曜 10:00~12:30/5/12, 6/9, 7/14, 9/8, 10/13
- 受講料 各開催日 3,500円(材料費込)
- 対象 一般男女 ●定員 10名 ●講師 薬膳インストラクター 河合 美和
- 申込み期間 開催日1ヶ月前~5日前 ●お問合せ 兵庫県立総合体育館

**ノルディックウォーキング体験会**

大人気ノルディックウォーキング体験会を開催! 2本のポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりもエネルギー消費量が20%増加! ダイエット・リハビリに最適です。

開催日	申込期間	詳細料・申込方法
第1回 5月27日	4月26日~5月20日	高尾京南池や武庫川川沿いを約5km歩きます。
第2回 6月24日	5月23日~5月17日	各開催後追加費 ¥1,200(レンタルポール含む)
第3回 9月27日	8月26日~8月20日	ポールをお持ちの方 ¥800
第4回 10月28日	9月26日~9月20日	対象一般男女(高校生以上)
第5回 11月26日	10月25日~10月20日	各開催: 13:30~16:00
第6回 12月24日	11月23日~11月20日	動きやすい服装・リュックサック・レインコート 飲み物
第7回 1月28日	12月26日~12月20日	お電話又は窓口にてお申し込みください。
第8回 2月25日	1月24日~1月20日	
第9回 3月25日	2月23日~2月20日	

**ベビーマッサージ体験会**

ベビーマッサージとは...?赤ちゃんとお母さんのファーストコンタクトとして、肌と肌を通して行うタッチケアです。そのコミュニケーションを通して赤ちゃんに癒しを、お母さんの癒しを体験します。

開催日	申込期間	詳細料・申込方法
第1回 6月27日	4月26日~5月20日	各開催: ¥1,200(オイル代含む)
第2回 6月29日	5月20日~5月17日	対象親子(生後2ヶ月~12ヶ月のお子様)
第3回 8月27日	6月26日~6月20日	持ち物(タオル、飲み物(母子と))
第4回 10月26日	9月25日~9月20日	定員: 15名(先着順)
第5回 11月26日	10月25日~10月20日	
第6回 12月24日	11月23日~11月20日	
第7回 1月28日	12月26日~12月20日	
第8回 2月25日	1月24日~1月20日	
第9回 3月25日	2月23日~2月20日	

お電話又は窓口にてお申し込みください。

**西宮ストークスチアダンスワークショップ**

- 日程 5/15, 6/25
- 時間 13:30~15:00
- 受講料 各開催日 1,500円
- 定員 30名(先着)
- 対象 年中~小学6年生
- 講師 西宮ストークスチアリーダーズ
- お申込方法 開催日1ヶ月前より先着順 窓口またはお電話にてお申し込みください。
- お問合せ 兵庫県立総合体育館 TEL.0798-43-1143

チアダンスを楽しく基礎から学びながら、挨拶・礼儀を大切に相手を思いやる心を育てます。

**コンビニエクササイズ**

- 日時 毎週水曜日 10:30~11:30
- 受講料 1回 500円
- 定員 20名(先着)
- 対象 一般男女
- 講師 館職員
- お申込方法 窓口またはお電話にてお申し込みください。
- お問合せ 兵庫県立総合体育館 TEL.0798-43-1143

※時期によって開催できない日もあります。身体の機能を高めていきます。運動不足解消・転倒予防・ストレス解消に

**個バス始めます!**

- 日時 火曜 19:30~21:00
- 受講料 1回 460円(高校生:230円)
- 定員 30名(先着)
- 対象 高校生以上
- お申込方法 窓口またはお電話にてお申し込みください。
- お問合せ 兵庫県立総合体育館 TEL.0798-43-1143

個人で参加でき、低料金で楽しめる粋を作りました。みんなで楽しくバスカしましょう。

# 幼児ジュニア向け講座

# 文化講座

# 短期講座 (先着順)

# ワークショップ (先着順)