



★ 平成28年度 スポーツ講座・文化講座 第1期 ★



空き状況

◎…空きあり、△…あと少し!、×…満員

黄…午前、赤…午後、青…夜間

講座番号	講座名	空き状況	曜日	開始日
1	バドミントン	◎	火・金	5/10～
2	卓球	△	火・金	5/10～
3	女性のためのピラティス	△	水・金	5/6～
4	シニア体操&軽スポーツ	◎	金	5/6～
5	健康ヨガA	△	金	5/6～
6	健康ヨガB	△	金	5/6～
7	フレッシュバドミントン	◎	金	5/6～
8	フレッシュ卓球	○	金	5/6～
9	キックスタイル (キックボクシング&フィットネス)	◎	土	5/7～
10	シニア健康トレーニング	◎	火	5/10～
11	気功	◎	火	5/10～
12	リフレッシュ健康体操	◎	火	5/10～
13	スポーツ吹矢	○	火	5/10～
14	疲労回復ヨガ	○	火	5/10～
15	室内ゴルフ	◎	火	5/10～
16	フラダンス火曜コース	◎	火	5/10～

講座番号	講座名	空き状況	曜日	開始日
17	フラダンス金曜コース	◎	金	5/6～
18	産後ママヨガ	△	水	5/11～
19	リラクゼーションヨガ	○	水	5/11～
20	骨盤体操	○	木	5/12～
21	フロアバレエ	◎	木	5/12～
23	カポエイラ	◎	木	5/12～
24	はじめて太極拳	◎	木	5/12～
25	清水流絵手紙	○	木	5/12～
27	ジュニア卓球	◎	金	5/6～
28	幼児スポーツたまごコース	◎	金	5/6～
29	幼児スポーツひよこコース	△	火	5/10～
30	ジュニアスポーツI	◎	火	5/10～
32	Jr HIP-HOPダンス	◎	火	5/10～
33	親子体操	◎	火	5/10～
34	はじめて手話講座	◎	水	5/11～
35	アナウンサー体験講座	◎	金	7/22～

※受講料・時間等詳細はチラシ掲載ページをご覧ください。

※ヴィッセル神戸サッカースクール・西宮ストークスバスケットボールスクールは各事務所までお問い合わせください。

※上記講座についてのお問い合わせは兵庫県立総合体育館（0798-43-1143）まで。

※上記は4/24現在の空き状況となります。

