

プロスクール

Soccer SCHOOL
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ください
申込URL <http://fs223.formasp.jp/k096/form4/>
お問合せ ヴィッセル神戸事務所 TEL:078-99152416(9:30~18:00土日祝休み)

ヴィッセル神戸 サッカースクール



サッカーの正しい基本技術を得られ、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
対象 小学生低学年~高学年 【曜日】 金曜日
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ください
申込URL https://www.storks.jp/school/basketballschool/nishinomiya_naruo/index.html
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

ケンソウでスポーツを始めよう!!



定員に成り次第、締切ますので
早めにお申込ください!!

受講生の方
駐車場
無料

各講座 1回は
無料体験 できます
途中入会も可能です
(半期から)
※詳しくはお問合せください。

スポーツ講座

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
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。

NEW カポエイラ (全10回)

日時	木曜 18:30~20:00
受講料	8,000円
対象	一般男女
定員	20名
講師	コラダジジコンタス 林木 みちよ

流石と恐れられる「柔道」「剣道」「舞踊」を融合させた独特な動きが特徴です。しなやかな身体作り。

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
対象	一般男女
定員	20名
講師	日本太極拳連盟 湯浅 清美

ゆったりとした動きで身体の内側だけでなく、外側を鍛えたい方に最適。

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
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しましょう。

フレッシュ卓球 (全8回)

日時	金曜 19:00~20:30
受講料	4,400円
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 杉山 保幸

技術を習得し、仲間と楽しく卓球をしましょう。

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
対象	一般男女
定員	30名
講師	Kick-style 代表 西川 義

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、太くなる身体を引き締めます。

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
対象	一般男女
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。

気功 (全10回)

日時	火曜 10:00~11:30
受講料	5,500円
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。

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
対象	一般男女
定員	30名
講師	日本リフレッシュ体操協会 代表 下部 久美子

横式呼吸を取り入れ、体全体を動かして生活環境を目指す健康運動です。

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
対象	一般男女
定員	20名
講師	日本スポーツ吹矢協会 会長 神崎 高一郎

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。

疲労回復ヨガ (全10回)

日時	火曜 16:30~17:30
受講料	3,800円
対象	一般男女
定員	20名
講師	PRANAVA YOGA 講師 森本 たか子

日々の働きで肩や腕や首を疲れ、歪みやすい体質に。身体をリフレッシュしていきます。

室内ゴルフ (全8回)

日時	火曜 19:30~21:00
受講料	15,400円
対象	一般男女
定員	20名
講師	日本ゴルフ協会公認 インストラクター 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。

フラダンス 火曜コース / フラダンス 金曜コース (全10回)

日時	火曜 13:00~14:00 / 金曜 13:00~14:00
受講料	5,500円
対象	一般男女
定員	各30名
講師	火曜 ジェンズアロハスタジオ 蓮本 侑子 金曜 レファクリエーション 山口 尚代

産後ママヨガ (全10回)

日時	水曜 10:00~11:00
受講料	5,500円
対象	母 (妊娠中不可)
定員	30名
講師	千葉 千衣子

ヨガの動きをベースに、産後の体をほぐしながらエクササイズを行い、体質改善を図ります。

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
対象	一般男女
定員	40名
講師	千葉 千衣子

ヨガの動きをベースに、産後の体をほぐしながらエクササイズを行い、体質改善を図ります。

骨盤体操 (全10回)

日時	木曜 13:00~14:30
受講料	5,500円
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つきをつくるためのエクササイズです。

フロアバレエ (全10回)

日時	木曜 10:00~11:00
受講料	5,500円
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正確に行えるエクササイズ。音楽に合わせた動きを学びます。

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
対象	60歳以上
定員	30名
講師	日本体育協会 SPOT PILATES 代表 インストラクター 雨森 千恵乃

リズムに合わせて体を動かすことで集中力・記憶力・コミュニケーション能力を高め、楽しくエクササイズを体験していただきます。

健康ヨガA (全10回) / 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
対象	一般男女
定員	各35名
講師	PRANAVA YOGA 指導員 坂本 真理

健康増進のために必要なヨガの基礎からアロートル・ポーズまでを体験していただきます。

卓球 (全10回)

日時	火曜・金曜 10:00~11:30
受講料	5,500円
対象	一般男女
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 新井 由美子

楽しく卓球の基礎を習得します。

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
対象	一般女性
定員	30名
講師	SPOT PILATES 代表 インストラクター 坂本 真理

インナーマッスルを鍛え、女性本来の美しい体つきをつくるためのエクササイズです。