

R5年度 1期 兵庫県立総合体育館 講座日程表

講座名	5月				6月				7月				8月	曜日	時間	受講料 (税込み)	定員/対象	持ち物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
バドミントン	9	12	16	19	2	6	13	16							(火・金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		23	26	30																卓球	9	12		19	2	6	13	16	20						(火・金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	35名/一般男女	ラケット 室内シューズ		23	26	30											親子体操	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:00	¥5,600/10回	25組/満1歳6か月~ 未就園児とその保護者	室内シューズ	シニア健康トレーニング	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:15	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ	リフレッシュ健康体操	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ	フラダンス火曜コース	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ	スポーツウエルネス吹矢	9		23		6		20		4		18	22		(火)	13:00~14:30	¥3,900/6回	20名/一般男女	マウスピース (用具代別途300円)	幼児スポーツひよこコース	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	15:00~16:00	¥3,100/10回	20名/4・5歳児	室内シューズ	疲労回復ヨガ	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	16:30~17:30	¥4,600/10回	20名/一般男女	ヨガマット	JrHIP-HOPダンス	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	17:00~18:00	¥4,100/10回	30名/小・中学生	室内シューズ	ワンランクアップ卓球	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	19:30~21:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	女性のためのピラティス(水)	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット	産後ママヨガ	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	10:00~11:00	¥5,600/10回	30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同伴可)	ヨガマット	リラクゼーションヨガ	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	11:30~12:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット	新体操	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	17:00~18:00	¥8,100/10回	15名/年長~(女子)	室内シューズ	肩甲骨・股関節ほくしヨガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	10:00~11:30	¥5,600/10回	25名/一般男女	ヨガマット	清水流絵手紙	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27		(木)	10:00~12:00	¥9,200/10回	20名/一般男女	絵手紙の道具類 ※お持ちでない方は講師に相談	はじめて太極拳	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	10:30~12:00	¥8,100/10回	20名/一般男女	室内シューズ	ウェルカム太極剣32式	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	12:05~12:35	¥3,000/10回	20名/一般男女	室内シューズ	こぎん刺し	11	18			1		15			6		20	10	24	(木)	10:00~12:00	¥1,800/各回	20名/一般男女	材料費(¥500~) 当日講師へお支払い	セルフケアヨーガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27		(木)	13:00~14:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット	はじめてのZUMBA	11	18	25		1		15	22	29	6	13	20	27		(木)	14:00~15:00	¥5,600/10回	30名/一般女性	室内シューズ	ストークスチアリーディングクラス	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		(木)	(年少~小2)16:10~17:10 (小3~小6)17:15~18:15 (中1~高3)18:20~19:20	¥1,500/月謝(1回分)	各30名	室内シューズ	トーニングヨガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27	10	17	(木)	19:00~20:00	¥6,700/12回	30名/一般男女	ヨガマット	BODYMAKEトレーニング	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27	10	17	(木)	20:15~21:00	¥6,700/12回	30名/一般女性	ヨガマット	健康ヨガA	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	9:00~10:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット	健康ヨガB	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	10:45~12:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット	女性のためのピラティス(金)	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット	シニア体操&軽スポーツ	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14		28		(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ	フラダンス金曜コース	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ	バランスボールストレッチ	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	14:00~15:00	¥6,500/10回	15名/一般男女		肋骨エクササイズカキラ	12		26			9		23		7		21	4		(金)	14:15~15:15	¥3,400/6回	30名/一般男女	ヨガマット 室内シューズ	幼児スポーツたまごコース	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14		28		(金)	15:00~16:00	¥3,100/10回	10名/3歳児	室内シューズ	ジュニア卓球	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	17:00~18:30	¥5,600/10回	15名/小学3~6年生	ラケット 室内シューズ	フレッシュ卓球	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	18:45~20:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	フレッシュバドミントン	12	19			2		16	23	30	7	14		
卓球	9	12		19	2	6	13	16	20						(火・金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	35名/一般男女	ラケット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		23	26	30																親子体操	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:00	¥5,600/10回	25組/満1歳6か月~ 未就園児とその保護者	室内シューズ	シニア健康トレーニング	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:15	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ	リフレッシュ健康体操	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ	フラダンス火曜コース	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ	スポーツウエルネス吹矢	9		23		6		20		4		18	22		(火)	13:00~14:30	¥3,900/6回	20名/一般男女	マウスピース (用具代別途300円)	幼児スポーツひよこコース	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	15:00~16:00	¥3,100/10回	20名/4・5歳児	室内シューズ	疲労回復ヨガ	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	16:30~17:30	¥4,600/10回	20名/一般男女	ヨガマット	JrHIP-HOPダンス	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	17:00~18:00	¥4,100/10回	30名/小・中学生	室内シューズ	ワンランクアップ卓球	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	19:30~21:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	女性のためのピラティス(水)	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット	産後ママヨガ	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	10:00~11:00	¥5,600/10回	30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同伴可)	ヨガマット	リラクゼーションヨガ	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	11:30~12:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット	新体操	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	17:00~18:00	¥8,100/10回	15名/年長~(女子)	室内シューズ	肩甲骨・股関節ほくしヨガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	10:00~11:30	¥5,600/10回	25名/一般男女	ヨガマット	清水流絵手紙	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27		(木)	10:00~12:00	¥9,200/10回	20名/一般男女	絵手紙の道具類 ※お持ちでない方は講師に相談	はじめて太極拳	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	10:30~12:00	¥8,100/10回	20名/一般男女	室内シューズ	ウェルカム太極剣32式	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	12:05~12:35	¥3,000/10回	20名/一般男女	室内シューズ	こぎん刺し	11	18			1		15			6		20	10	24	(木)	10:00~12:00	¥1,800/各回	20名/一般男女	材料費(¥500~) 当日講師へお支払い	セルフケアヨーガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27		(木)	13:00~14:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット	はじめてのZUMBA	11	18	25		1		15	22	29	6	13	20	27		(木)	14:00~15:00	¥5,600/10回	30名/一般女性	室内シューズ	ストークスチアリーディングクラス	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		(木)	(年少~小2)16:10~17:10 (小3~小6)17:15~18:15 (中1~高3)18:20~19:20	¥1,500/月謝(1回分)	各30名	室内シューズ	トーニングヨガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27	10	17	(木)	19:00~20:00	¥6,700/12回	30名/一般男女	ヨガマット	BODYMAKEトレーニング	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27	10	17	(木)	20:15~21:00	¥6,700/12回	30名/一般女性	ヨガマット	健康ヨガA	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	9:00~10:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット	健康ヨガB	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	10:45~12:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット	女性のためのピラティス(金)	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット	シニア体操&軽スポーツ	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14		28		(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ	フラダンス金曜コース	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ	バランスボールストレッチ	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	14:00~15:00	¥6,500/10回	15名/一般男女		肋骨エクササイズカキラ	12		26			9		23		7		21	4		(金)	14:15~15:15	¥3,400/6回	30名/一般男女	ヨガマット 室内シューズ	幼児スポーツたまごコース	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14		28		(金)	15:00~16:00	¥3,100/10回	10名/3歳児	室内シューズ	ジュニア卓球	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	17:00~18:30	¥5,600/10回	15名/小学3~6年生	ラケット 室内シューズ	フレッシュ卓球	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	18:45~20:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	フレッシュバドミントン	12	19			2		16	23	30	7	14				(金)	19:00~20:30	¥3,920/7回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ																												
親子体操	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:00	¥5,600/10回	25組/満1歳6か月~ 未就園児とその保護者	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
シニア健康トレーニング	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:15	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
リフレッシュ健康体操	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
フラダンス火曜コース	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
スポーツウエルネス吹矢	9		23		6		20		4		18	22		(火)	13:00~14:30	¥3,900/6回	20名/一般男女	マウスピース (用具代別途300円)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
幼児スポーツひよこコース	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	15:00~16:00	¥3,100/10回	20名/4・5歳児	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
疲労回復ヨガ	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	16:30~17:30	¥4,600/10回	20名/一般男女	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
JrHIP-HOPダンス	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	17:00~18:00	¥4,100/10回	30名/小・中学生	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ワンランクアップ卓球	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18			(火)	19:30~21:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
女性のためのピラティス(水)	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
産後ママヨガ	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	10:00~11:00	¥5,600/10回	30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同伴可)	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
リラクゼーションヨガ	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	11:30~12:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
新体操	10	17	24	31	7	15	14	28	5	12	19			(水)	17:00~18:00	¥8,100/10回	15名/年長~(女子)	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
肩甲骨・股関節ほくしヨガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	10:00~11:30	¥5,600/10回	25名/一般男女	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
清水流絵手紙	11	18	25		1	8	15	22		6	13	20	27		(木)	10:00~12:00	¥9,200/10回	20名/一般男女	絵手紙の道具類 ※お持ちでない方は講師に相談																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はじめて太極拳	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	10:30~12:00	¥8,100/10回	20名/一般男女	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ウェルカム太極剣32式	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			(木)	12:05~12:35	¥3,000/10回	20名/一般男女	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こぎん刺し	11	18			1		15			6		20	10	24	(木)	10:00~12:00	¥1,800/各回	20名/一般男女	材料費(¥500~) 当日講師へお支払い																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
セルフケアヨーガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27		(木)	13:00~14:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はじめてのZUMBA	11	18	25		1		15	22	29	6	13	20	27		(木)	14:00~15:00	¥5,600/10回	30名/一般女性	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ストークスチアリーディングクラス	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		(木)	(年少~小2)16:10~17:10 (小3~小6)17:15~18:15 (中1~高3)18:20~19:20	¥1,500/月謝(1回分)	各30名	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トーニングヨガ	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27	10	17	(木)	19:00~20:00	¥6,700/12回	30名/一般男女	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
BODYMAKEトレーニング	11	18	25		1	8	15	22	29	6		20	27	10	17	(木)	20:15~21:00	¥6,700/12回	30名/一般女性	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
健康ヨガA	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	9:00~10:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
健康ヨガB	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	10:45~12:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
女性のためのピラティス(金)	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
シニア体操&軽スポーツ	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14		28		(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
フラダンス金曜コース	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
バランスボールストレッチ	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	14:00~15:00	¥6,500/10回	15名/一般男女																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
肋骨エクササイズカキラ	12		26			9		23		7		21	4		(金)	14:15~15:15	¥3,400/6回	30名/一般男女	ヨガマット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
幼児スポーツたまごコース	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14		28		(金)	15:00~16:00	¥3,100/10回	10名/3歳児	室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ジュニア卓球	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	17:00~18:30	¥5,600/10回	15名/小学3~6年生	ラケット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
フレッシュ卓球	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21			(金)	18:45~20:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
フレッシュバドミントン	12	19			2		16	23	30	7	14				(金)	19:00~20:30	¥3,920/7回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

※赤字は予備日です。(赤字がない講座は予備日がありません)

※受付方法:お申込みは先着順です。お釣りのないようにご準備下さい。

★受付時必要な物:受講料(受講書、個人調査票は窓口にてお渡し致します。ご記入後受講書と一緒に提出下さい。)

講座名	5月				6月				7月				8月	曜日	時間	受講料 (税込み)	定員/対象	持ち物
気軽に楽しくフィットネス	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11			29	(火)	11:45~12:45	¥560/1回	20名/一般男女	室内シューズ
すこやかエクササイズ	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19		30	(水)	10:30~11:30	¥560/1回	20名/一般男女	室内シューズ

※受付方法:前日までの予約制です。

【注意事項】

○ご利用にあたって「持ち物リストの備品持参」のご協力をお願いします。

○いったん納入された受講料などは返金できません。

○「阪神地区(神戸市・西宮市・芦屋市・尼崎市)のいずれかに警報が発令されたとき」や「不測の事態が生じたとき」など休講になる場合がございます。

その際は当館ホームページにてご案内致します。