

R5年度 2期 兵庫県立総合体育館 講座日程表

講座名	9月	10月	11月	12月	曜日	時間	受講料 (税込)	定員/対象	持ち物
バドミントン (3期)	5 8 12 15 19 22 26 29	3 6 10			(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
卓球 (3期)	12 15 19 22 26 29	3 6 10 13 17			(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
親子体操	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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	5 19	3 17	7 21	5	(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	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(火)	15:00~16:00	¥3,100/10回	30名/4-5歳児	室内シューズ
疲労回復ヨガ	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14		(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)	6 13 27	4 11 18 25	1 8 15 22		(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	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15		(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	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15		(水)	11:30~12:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
新体操	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15		(水)	17:00~18:00	¥8,100/10回	15名/年長~(女子)	
肩甲骨・股関節ほくしヨガ	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16		(木)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
清水流絵手紙	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16		(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座に相談
はじめて太極拳	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16		(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	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16		(木)	12:05~12:35	¥3,000/10回	20名/一般男女	室内シューズ
ごぎん刺し	7 21	5 19	2 16	7 21	(木)	10:00~12:00	¥1,800/各回	20名/一般男女	材料費(¥500~) 当日講座へお支払い
セルフケアヨーガ	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16		(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	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16		(木)	14:00~15:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
ストークスアアリーディングクラス	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30		(木)	※9-10:16:10~17:10 ※10-11:17:15~18:15 ※11-12:18:20~19:20	¥1,500/月謝(1回分)	各30名	室内シューズ
トーンヨガ	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30	7	(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	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30	7	(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	1 8 15 22	6 13 20 27	10 24	1	(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	1 8 15 22	6 13 20 27	10 24	1	(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)	1 8 15 22 29	6 13 20 27	17 24		(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	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17		(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	1 15 22 29	13 20 27	10 17 24	1	(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	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17		(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	8 22	13 27	10 24	1	(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	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17		(金)	15:00~16:00	¥3,100/10回	20名/3歳児	室内シューズ
ジュニア卓球	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17		(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	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17		(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	1 8 15 29	6 13 20 27	10		(金)	19:00~20:30	¥4,500/8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:当日受付の先着順です。券売機にてチケットを購入し、窓口までお越しください。

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

講座名	9月	10月	11月	12月	曜日	時間	受講料 (税込)	定員/対象	持ち物
気軽に楽しくフィットネス	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7		(火)	11:45~12:45	¥500/1回	20名/一般男女	室内シューズ
すこやかエクササイズ	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20	(水)	10:30~11:30	¥500/1回	20名/一般男女	室内シューズ

※受付方法:当日受付の先着順です。

【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。