

## R5年度 3期・5期 兵庫県立総合体育館 講座日程表

講座名	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	受講料 (税込み)	定員/対象	持ち物
バドミントン(5期)		5 8 12 19	12 16 19 23 26 30	2		(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(5期)		8 12 15 22	12 16 19 23 26 30	2		(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

講座名	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	受講料 (税込み)	定員/対象	持ち物
親子体操	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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		19	16 30	6 20	5 19	(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	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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	28	5 12 19	16 23 30	6 20 27	5	(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	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20 27		(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)	29	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21		(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	22 29	6 13 20	10 17 24 31	7 14		(水)	10:00~11:00	¥5,600/10回	30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同席可)	ヨガマット
リラクゼーションヨガ	22 29	6 13 20	10 17 24 31	7 14		(水)	11:30~12:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
新体操	22 29	6 13 20	10 17 24 31	7 14		(水)	17:00~18:00	¥8,100/10回	15名/年長~(女子)	
肩甲骨・股関節ほぐしヨガ	30	14 21	11 18 25	1 8 15 22 29		(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	30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22		(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	30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22		(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	30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22		(木)	12:05~12:35	¥3,100/10回	20名/一般男女	室内シューズ
セルフケアヨーガ	30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22		(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	30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22		(木)	14:00~15:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
トニングヨガ		14 21	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	(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		14 21	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	(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		8 15 22	12 19 26	2 9 16	1 8	(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		8 15 22	12 19 26	2 9 16	1 8	(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 15 22	12 19 26	2 9 16	1 8	(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	24	1 8 15 22	12 19 26	2 9 16		(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		8 15 22	12 19 26	2 9 16	1 8	(金)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
バランスボールフィットネス		1 8 15 22	12 19 26	2 9 16	1	(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	12 26	2 16	8	(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	24	1 8 15 22	12 19 26	2 9 16		(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	24	1 8 15 22	12 19 26	2 9 16		(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	24	1 8 15 22	12 19 26	2 9 16		(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	17 24	1 15	12	9 16	1 15	(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: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	11月	12月	1月	2月	3月	曜日	時間	受講料 (税込み)	定員/対象	持ち物
ストークスチャアリーディングクラス	2 9 16	30 7 14 21	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21	(木)	16:10~17:10(年少~小2) 17:15~18:15(小3~小6) 18:20~19:20(中1~高3)	¥1,500/月謝(1回分)	各30名	室内シューズ

※月謝制となります

講座名	11月	12月	1月	2月	3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	7	21 28	5 12 19	16 23 30	6 20	※3月は調整中です	(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	1 8 15 22 29	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	※3月は調整中です	(水)	10:30~11:30	¥500/1回	20名/一般男女	室内シューズ	
ごぎん刺し	2	16	7 21	11 18	1 15	※3月は調整中です	(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

※事前予約が必要となります

## 【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。