

R5年度 2～3月 兵庫県立総合体育館 講座日程表

単発講座

講座名	2月					3月			曜日	時間	受講料(税込)	定員/対象	持ち物	
親子体操						5	12			(火)	10:00~11:00	¥560/1回(単発)	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			(火)	10:00~11:15	¥560/1回(単発)	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		(火)	10:00~11:30	¥560/1回(単発)	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		(火)	13:00~14:00	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	室内シューズ
幼児スポーツひよこコース						5	12			(火)	15:00~16:00	¥310/1回(単発)	20名/4・5歳児	室内シューズ
疲労回復ヨガ							12	19		(火)	16:30~17:30	¥460/1回(単発)	20名/一般男女	ヨガマット
JrHIP-HOPダンス						5	12	19		(火)	17:00~18:00	¥410/1回(単発)	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		(火)	19:30~21:00	¥560/1回(単発)	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)		28				6	13			(水)	10:00~11:30	¥560/1回(単発)	30名/一般女性	ヨガマット
ママのためのヨガ	21	28				6	13			(水)	10:00~11:00	¥560/1回(単発)	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 ~心と身体を整える~	21	28				6	13			(水)	11:30~12:30	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	ヨガマット
新体操	21	28				6	13			(水)	17:00~18:00	¥810/1回(単発)	15名/年長~(女子)	
肩甲骨・股関節ほぐしヨガ						7	14	21		(木)	10:00~11:30	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	ヨガマット
清水流絵手紙		29				7	14	21		(木)	10:00~12:00	¥920/1回(単発)	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		29				7	14		28	(木)	10:30~12:00	¥810/1回(単発)	20名/一般男女	室内シューズ
ウェルカム太極剣32式		29				7	14		28	(木)	12:05~12:35	¥300/1回(単発)	20名/一般男女	室内シューズ
セルフケアヨーガ		29				7	14	21		(木)	13:00~14:30	¥560/1回(単発)	30名/一般女性	ヨガマット
はじめてのZUMBA		29				7	14	21		(木)	14:00~15:00	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	室内シューズ
健康ヨガA							15	22		(金)	9:00~10:30	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	ヨガマット
健康ヨガB							15	22		(金)	10:45~12:15	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	ヨガマット
女性のためのピラティス(金)							15	22		(金)	10:00~11:30	¥560/1回(単発)	30名/一般女性	ヨガマット
シニア体操 & 軽スポーツ						1	8	15		(金)	10:00~11:30	¥560/1回(単発)	30名/60歳以上	室内シューズ
フラダンス金曜コース								15	22	(金)	13:00~14:00	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	室内シューズ
肋骨エクササイズカキラ									22	(金)	14:15~15:15	¥560/1回(単発)	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		(金)	15:00~16:00	¥310/1回(単発)	10名/3歳児	室内シューズ
ジュニア卓球								15	22	(金)	17:00~18:30	¥560/1回(単発)	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								15	22	(金)	18:45~20:15	¥560/1回(単発)	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ

【受付方法】

○2月2日(金)より予約受付を開始致します。お申込みは先着順です。

○前日までにご予約が無い場合は、**休講**となりますので参加ご希望の方は必ず当館までご連絡ください。

○券売機にてチケットを購入いただき、窓口までお越しください。お釣りのないようにご準備ください。

月謝制講座

講座名	2月					3月			曜日	時間	受講料(税込)	定員/対象	持ち物	
ストークスチアリーディングクラス	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

(※) 月謝制講座につき、単発開催はありません。参加ご希望の方は【受講料×回数分】をお支払いください。

単発講座

講座名	2月					3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		6		20		5	12			(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		7	14	21	28	6	13			(水)	10:30~11:30	¥500/1回	20名/一般男女	室内シューズ
こぎん刺し	1		15			7		21		(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

○前日までにご予約が無い場合は、**休講**となりますので参加ご希望の方は必ず当館までご連絡ください。

【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いたします。