

2024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 | | | | 曜日 | 時間 | 受講料(税込) | 定員/対象 | 持ち物 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-------------|------------|----------|----------------|
| | 7 | 10 | 14 | 17 | 21 | 28 | 31 | 4 | 11 | 14 | 18 | | | | | |
| バドミントン | 7 | 10 | 14 | 17 | 21 | 28 | 31 | 4 | 11 | 14 | 18 | (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 | 7 | 10 | 17 | 21 | 24 | 28 | 31 | 11 | 14 | 18 | 21 | (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 |

| 講座名 | 5月 | | | | 6月 | | | | 7月 | | | 8月 | | 曜日 | 時間 | 受講料(税込) | 定員/対象 | 持ち物 | |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------------|-------------|-------------------------------|---------------------------|-------|
| | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | | | | | 6 |
| 親子体操 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 21 | | | 4 | 18 | | | 2 | 16 | | 6 | | (火) | 13:00~14:30 | ¥3,900/6回 | 20名/一般男女 | マウスピース (用具別途¥300) | |
| 幼児スポーツひよこコース | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | | | (火) | 19:30~21:00 | ¥5,600/10回 | 20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) | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | | | (水) | 10:00~11:30 | ¥5,600/10回 | 30名/一般女性 | ヨガマット | |
| ママのためのヨガ | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | | | (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 ~心と身体を整える~ | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | | | (水) | 11:30~12:30 | ¥5,600/10回 | 30名/一般男女 | ヨガマット | |
| 新体操 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | | | (水) | 17:00~18:00 | ¥8,100/10回 | 15名/年長~(女子) | 室内シューズ | |
| 肩甲骨・股関節ほぐしヨガ | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | | | (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 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | | (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 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | | | (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 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | | | (木) | 12:05~12:35 | ¥3,000/10回 | 20名/一般男女 | 室内シューズ | |
| セルフケアヨーガ | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | | | (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 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | | | (木) | 14:00~15:00 | ¥5,600/10回 | 30名/一般男女 | 室内シューズ | |
| トーンヨガ | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | | 25 | 1 | 8 | (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 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | | 25 | 1 | 8 | (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 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | | (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 | 10 | 17 | 24 | 31 | | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | | (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) | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | | | (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 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | | | (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 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | | (金) | 13:00~14:00 | ¥5,600/10回 | 30名/一般男女 | 室内シューズ | |
| 肋骨エクササイズKaQiLa | 10 | 24 | | | 14 | 28 | | | 12 | 26 | | | | (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 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | | | (金) | 15:00~15:45 | ¥3,100/10回 | 10名/3歳児 | 室内シューズ | |
| ジュニア卓球 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | | | (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 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | | | (金) | 18:45~20:15 | ¥5,600/10回 | 20名/中学生以上 | ラケット 室内シューズ | |
| フレッシュバドミントン | 10 | 17 | 24 | 31 | | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | | | | (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 | 5月 | | | | 6月 | | | | 7月 | | | 8月 | | 曜日 | 時間 | 受講料(税込) | 定員/対象 | 持ち物 |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|----------------|-------|--------|
| | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 29 | | | | | |
| 神戸ストークス チャリーディングクラス | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 29 | (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 |

※神戸ストークスチャリーディングクラスは月謝制です

【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。