

## 2024年度 4月 兵庫県立総合体育館 単発講座日程表

講座名	日程						時間		定員/対象	受講料(税込)/1回
							開始	終了		
火曜・金曜										
バドミントン	9	12	16	23	26	30	10:00	11:30	30名/一般男女	¥560
卓球	9	12	16	23	26	30	10:00	11:30	35名/一般男女	¥560
火曜										
親子体操			16	23	30		10:00	11:00	25組/満1歳6か月～未就園児とその保護者	¥560
シニア健康トレーニング	9		16	23	30		10:00	11:15	30名/60歳以上	¥560
リフレッシュ健康体操	9		16	23	30		10:00	11:30	30名/一般男女	¥560
フラダンス火曜コース	9		16	23	30		13:00	14:00	30名/一般男女	¥560
スポーツウエルネス吹矢				23			13:00	14:30	20名/一般男女	¥650
幼児スポーツひよこコース			16	23	30		15:00	16:00	20名/4・5歳児(年中・年長)	¥310
疲労回復ヨガ	9		16	23			16:30	17:30	20名/一般男女	¥460
Jr HIPHOPダンス	9		16	23	30		17:00	18:00	30名/小・中学生	¥410
ワンランクアップ卓球	9		16	23	30		19:30	21:00	20名/一般男女	¥560
水曜										
女性のためのピラティス水曜コース		10		24			10:00	11:30	30名/一般女性	¥560
ママのためのヨガ		10	17	24			10:00	11:00	30名/子育て中のお母さん(3歳未満の子供同伴可)	¥560
リラクゼーションヨガ～心と身体を整える～		10	17	24			11:30	12:30	30名/一般男女	¥560
新体操		10	17	24			17:00	18:00	15名/年長～(女子)	¥810
木曜										
肩甲骨・股関節ほぐしヨガ		11	18	25			10:00	11:30	30名/一般男女	¥560
こぎん刺し		11		25			10:00	12:00	20名/一般男女	¥1,800
清水流絵手紙		11	18	25			10:00	12:00	20名/一般男女	¥920
はじめて太極拳		11	18	25			10:30	12:00	20名/一般男女	¥810
ウェルカム太極剣32式		11	18	25			12:05	12:35	20名/一般男女	¥300
セルフケアヨーガ		11		25			13:00	14:30	30名/一般女性	¥560
はじめてのZUMBA		11	18	25			14:00	15:00	30名/一般男女	¥560
神戸ストークスチャリーディング(年少～小学2年生)		11	18	25			16:10	17:10	30名/年少～小学2年生	¥1,500(※)
神戸ストークスチャリーディング(小学3年～小学6年生)		11	18	25			17:15	18:15	30名/小学3年～小学6年生	¥1,500(※)
神戸ストークスチャリーディング(中学1年～高校3年生)		11	18	25			18:20	19:20	30名/中学1年～高校3年生	¥1,500(※)
トーニングヨガ		11	18	25			19:00	20:00	30名/一般男女	¥560
BODYMAKEトレーニング		11	18	25			20:15	21:00	30名/一般女性	¥560
金曜										
健康ヨガA		12	19	26			9:00	10:30	30名/一般男女	¥560
健康ヨガB		12	19	26			10:45	12:15	30名/一般男女	¥560
女性のためのピラティス金曜コース		12	19	26			10:00	11:30	30名/一般女性	¥560
シニア体操&軽スポーツ		12	19	26			10:00	11:30	30名/60歳以上	¥560
フラダンス金曜コース		12	19	26			13:00	14:00	30名/一般男女	¥560
肋骨エクササイズKaQiLa		12		26			14:15	15:15	30名/一般男女	¥560
幼児スポーツたまごコース		12	19	26			15:00	15:45	10名/3歳児	¥310
ジュニア卓球		12	19	26			17:00	18:30	15名/小学3～6年生	¥560
フレッシュ卓球		12	19	26			18:45	20:15	20名/中学生以上	¥560
フレッシュバドミントン		12	19	26			19:00	20:30	30名/一般男女	¥560

(※)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。

但し、初めてご参加の方のみ1回分の受講料でご参加いただけます。

## 【受付方法】

〇3月5日(火)より予約を開始いたします。

〇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。

〇受講日当日にチケットを券売機でお買い求めください。

## 【注意事項】

〇ご利用にあたって「持ち物リストの備品持参」のご協力をお願いします。

〇一度納入された受講料などは返金できません。

〇「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 兵庫県立総合体育館 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。 (TEL)0798-43-1143