

兵庫県立総合体育館 2026年度 講座1期予定表

講座名	講師名	曜日	時間	実施場所	4月		5月		6月		7月		定員/対象	受講料(税込)		持ち物															
					1期				2期					期申込受講	1回受講																
					7	10	14	17	21	28	1	8					12	19	22	26	2	9	12	16	19	23	26	30	3	7	
バドミントン	伴 麻紀	火・金	10:00~11:30	大体育室	7	10	14	17	21	28	1	8	12	19	22	26	2	9	12	16	19	23	26	30	3	7	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ	
卓球	高木 都	火・金	10:00~11:30	大体育室	7	10	14	17	21	24	28	1	8	15	19	22	2	9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ

講座名	講師名	曜日	時間	実施場所	4月		5月		6月		7月		定員/対象	受講料(税込)			持ち物													
					1期				2期					期申込受講	単発(期受講者)	1回受講														
					7	10	14	17	21	28	1	8						12	19	22	26	2	9	12	16	19	23	26	30	3
親子体操	竹内 香葉	(火)	10:00~11:00	中体育室		21	28	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	25組/満1歳6か月~未就園児とその保護者	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ								
シニア健康トレーニング	福井 千夏	(火)	10:00~11:15	小体育室	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30			30名/55歳以上	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ							
気軽に楽しくフィットネス	福井 千夏	(火)	11:45~12:45	格技室B	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23				30名/一般男女			¥600/1回	室内シューズ							
リフレッシュ健康体操	下部 久美子	(火)	10:00~11:30	格技室B	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30			30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ							
フラダンス火曜コース	蓮本 惇子	(火)	13:00~14:00	格技室B	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30			30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ							
スポーツウエルネス吹矢	神崎/岩田	(火)	13:00~14:30	和室会議室1-2	7	21			12	19		2	16			7	28			20名/一般男女	¥4,200/6回	¥700/単発	¥1,000/1回	マウスピース (用具別途¥300)						
疲労回復ヨガ	酒井 友見	(火)	16:30~17:30	和室会議室1-2	7	14	21			12	19	26	2	9	16	23	30	7			20名/一般男女	¥5,000/10回	¥500/単発	¥1,000/1回	ヨガマット					
Jrダンス	鍛 紘希	(火)	17:00~18:00	格技室B	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30			30名/小・中学生	¥5,000/10回	¥500/単発	¥1,000/1回	室内シューズ							
ワンランクアップ卓球	竹内 公美恵	(火)	19:30~21:00	格技室B	7	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	30			20名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ							
ママのためのヨガ	六角 香織	(水)	10:00~11:00	格技室A	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1	8	30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同伴可)	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット							
リラクゼーションヨガ 〜心と身体を整える〜	六角 香織	(水)	11:30~12:30	格技室A	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1	8	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット							
バランスヨガ	木下ひとみ	(水)	10:00~11:00	格技室B	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1	8	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット							
すこやかエクササイズ	木下ひとみ	(水)	11:15~12:15	格技室B	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1		30名/一般男女			¥600/1回	ヨガマット							
はじめての新体操	山口 郁子	(水)	17:00~18:00	格技室B	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1	8	5名/年長〜(女子)	¥9,000/10回	¥900/単発	¥1,300/1回								
Jrブレイクン(初級)	RYUKI	(水)	18:15~19:15	格技室B	8	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1	8	30名/小・中学生	¥5,000/10回	¥500/単発	¥1,000/1回	室内シューズ							
肩甲骨・股関節ほぐしヨガ	佐古 奈央実	(木)	10:00~11:30	格技室A	9	16	23	30	7	14	21			4	11	18	25	2		30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット						
清水流絵手紙	安藤 まさえ	(木)	10:00~12:00	特別会議室	9	16	23			7	14	21			4	11	18	25	2	9	20名/一般男女	¥9,200/10回	¥900/単発	¥1,000/1回	絵手紙の道具類 ※お持ちでない方は 講師に相談					
津軽の手仕事ござんざし	辻森 桜子	(木)	10:00~12:00	研修室1	9	16	23			7	21			4	18			2		15名/一般男女	¥1,800/予約									
はじめて太極拳	為木 清美	(木)	10:30~12:00	小体育室	9	16	23	30	14	21			4	11	18	25	2	9	20名/一般男女	¥9,000/10回	¥900/単発	¥1,000/1回	室内シューズ							
ウェルカム太極剣32式	為木 清美	(木)	12:05~12:35	小体育室	9	16	23	30	14	21			4	11	18	25	2	9	20名/一般男女	¥3,000/10回	¥300/単発	¥500/1回	室内シューズ							
セルフケアヨーガ	西野 利香	(木)	13:00~14:30	和室会議室1-2	9	16	23	30	7	14	21			4	11	18	25	2		30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット						
はじめてのZUMBA	日根 美和	(木)	14:00~15:00	格技室B	休 講 中								30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ													
トーニングヨガ	樋口 優子	(木)	19:00~20:00	格技室A	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18	25			30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット					
BODYMAKEトレーニング	樋口 優子	(木)	20:15~21:00	格技室A	9	16	23	30	7	14	21	28			4	11	18	25			30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット					
健康ヨガA	塚本 真理	(金)	9:00~10:30	和室会議室1-2	10	17	24			1	8	15	22			12	19	26			3	10			30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
健康ヨガB	塚本 真理	(金)	10:45~12:15	和室会議室1-2	10	17	24			1	8	15	22			12	19	26			3	10			30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
女性のためのピラティスA(金)	佐古 奈央実	(金)	9:30~11:00	格技室A	10	17	24			1	8	15	22			12	19	26			3	10			30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
女性のためのピラティスB(金)	佐古 奈央実	(金)	11:15~12:45	格技室A	10	17	24			1	8	15	22			12	19	26			3	10			30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
シニア体操&軽スポーツ	雨森 千恵乃	(金)	10:00~11:30	小体育室	10	17	24			1	8	15	22			12	19	26			3	10			30名/60歳以上	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
フラダンス金曜コース	横田 美津子	(金)	13:00~14:00	格技室B	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26							30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
肋骨エクササイズKaQiLa	杉谷 まきこ	(金)	14:15~15:15	格技室B	10		24			8	22			12	26			10							30名/一般男女	¥3,000/5回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット 室内シューズ	
幼児スポーツ年少コース	竹内 香葉	(金)	14:30~15:15	中体育室		17	24			1	8	15	22	29			12	19	26			17		7		20名/3歳児	¥5,000/10回	¥500/単発	¥1,000/1回	室内シューズ
幼児スポーツ年中・年長コース	竹内 香葉	(金)	15:30~16:30	中体育室		17	24			1	8	15	22	29			12	19	26			17		7		20名/4・5歳児	¥5,000/10回	¥500/単発	¥1,000/1回	室内シューズ
フレッシュ卓球	松下 仁	(金)	18:45~20:15	格技室B	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	26							3		20名/中学生以上	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ

講座名	講師名	曜日	時間	実施場所	4月	5月	6月	7月	定員/対象	受講料(税込)	持ち物													
神戸ストークス チアリーディングクラス	Junko	(木)	16:10~17:10(第1~第2) 17:15~18:15(第3~第6) 18:20~19:20(第1~第3)	格技室B	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	各30名	¥1,500(1回分) *実施回数/月謝	室内シューズ

※神戸ストークスチアリーディングクラスは月謝制です 月謝 = ¥1,500 X 実施回数

※■は無料体験日です

※■は各期1回目です。

※■は予備日です。(講師と調整の上、単発講座を開催する講座もございます)

※受付方法:お申込みは先着順です。

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

【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致します。