

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	24	28	1					8	12	15	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	24	28	1	8	12	15	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	12	15	19	22	26	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	24	28	1						8	12	15	19	22	26	2	9	12	16	19	23	26
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歳/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									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
すこやかエクササイズ	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							30名/一般男女			¥600/1回	ヨガマット	
バランスヨガ	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	8							30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1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یکن (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・股関節ほくしヨガ	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			※新規は各回5名まで 別途材料費¥500	
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	
セルブケアヨーガ	西野 利香	(木)	10:00~11:30	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/一般女性	¥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							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	
幼児スポーツ少年少コース	竹内 香葉	(金)	14:30~15:15	中体育室		17	24		1	8	15	22	29					12	19	26					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					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	8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(準ターム) 17:20~18:20(水3~水6) 18:25~19:25(中1~高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。)

【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。

○西宮市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。