

冬

期

新しい年、始めよう！

スポーツ

教室

受講生募集！

K O B E

NISHI



gymnasium

西

1月スタート！

スポーツ教室

！

神戸市立  体育館では、冬期スポーツ教室の受講生を募集しています！

卓球、バドミントン、ヨガやエアロビクス、幼児・小学生体操、
キッズダンス、親子体操など子どもから大人まで楽しめる教室がたくさんあります！
寒さに負けず、新しい年にスポーツを始めよう！



【申込期限】 11月1日(金)～11月20日(水)必着

申込方法

いずれかを方法でお申込ください

- ①ハガキで申し込む
- ②メールで申し込む
- ③WEBで申し込む
- ④体育館窓口で申し込む



施設 HP をチェック♪

11月1日～11月20日（必着）

応募多数の場合は、抽選

【申込時の注意事項】 ※必ず確認してください。

- 1枚につき1教室の申し込みとなります。
複数の教室を受講希望の場合は、それぞれでお申し込みください。
- 応募多数の場合は抽選です。
また申込人数により定員数や実施回数など変動する場合があります。
- 対象が中学生以下の教室は「**学校名・学年・保護者名**」をご記入ください。
- ラケット（卓球・バドミントン）は持参してください。
レンタルもできますが、別途料金が必要です。
- 神戸ストークスバスケットボールスクールは、「月謝制のスクール制」となります。退会の手続きが無い限り、継続受講となります。
- 神戸ストークスバスケットボールスクールの申込は、
「施設窓口・電話」です。お間違えの無いようお願いします。
- 教室中、広報目的で写真撮影する場合があります。
- 気象警報発令などにより、教室が休講になる場合があります。



K O B E



神戸市立
西体育館

〒651-2276

兵庫県神戸市西区春日台 5-436

【TEL】 078-961-1381 【FAX】 078-961-1382



2024年度

2025年1月スタート!!

冬季スポーツ教室

受講生募集



① リトミック

1/20
開始

【日程】月曜日10:00~11:00
【受講料】¥5,320(全7回)
【対象】1~5歳の幼児と保護者
【講師】田村

② はつらつ体操

1/6
開始

【日程】月曜日11:15~12:45
【受講料】¥8,600(全10回)
【対象】60歳以上男性
【講師】古川

③ シェイプアップ体操

1/6
開始

【日程】月曜日13:15~14:45
【受講料】¥7,600(全10回)
【対象】16歳以上
【講師】竹内・大西・山口

④ わくわく子ども体操

1/20
開始

【日程】月曜日15:30~16:30
【受講料】¥5,760(全9回)
【対象】年少・年中・年長
【講師】谷淵・大西・山口

⑤ エアロビクス

1/7
開始

【日程】火曜日9:45~11:15
【受講料】¥7,600(全10回)
【対象】16歳以上
【講師】渡辺・東・近藤

⑥ ほっこりヨガ

1/7
開始

【日程】火曜日11:45~12:45
【受講料】¥7,600(全10回)
【対象】16歳以上
【講師】近藤

⑦ バドミントン(水)

1/8
開始

【日程】水曜日9:00~10:50
【受講料】¥8,910(全11回)
【対象】18歳以上(初中級)
【講師】高垣・稲田

⑧ 卓球(水) A

1/8
開始

【日程】水曜日9:00~10:50
【受講料】¥8,470(全11回)
【対象】18歳以上(初中級)
【講師】金山・佐藤

⑨ 卓球(水) B

1/8
開始

【日程】水曜日11:00~12:50
【受講料】¥8,470(全11回)
【対象】18歳以上(初中級)
【講師】金山・佐藤

⑩ いきいき体操

1/8
開始

【日程】水曜日9:30~10:45
【受講料】¥8,360(全11回)
【対象】50歳以上
【講師】大西・体育館スタッフ

⑪ 健康体操(水)

1/8
開始

【日程】水曜日13:15~14:45
【受講料】¥8,360(全11回)
【対象】16歳以上
【講師】竹内・梶原・山口

⑫ にこにこ親子体操

1/9
開始

【日程】木曜日9:30~10:30
【受講料】¥9,900(全10回)
【対象】1~2歳児と保護者
【講師】梶原・山口

⑬ ヨガ美療体操

1/9
開始

【日程】木曜日13:15~14:45
【受講料】¥7,600(全10回)
【対象】16歳以上
【講師】中桐

⑭ 体育が好きになる

1/9
開始

【日程】木曜日17:10~18:30
【受講料】¥6,400(全10回)
【対象】小学1~3年生
【講師】谷淵・体育館スタッフ

⑮ ゆったり体操

1/10
開始

【日程】金曜日9:00~10:00
【受講料】¥8,360(全11回)
【対象】60歳以上
【講師】大西

⑯ ハワイアンフラダンス

1/10
開始

【日程】金曜日10:30~11:30
【受講料】¥8,360(全11回)
【対象】18歳以上
【講師】須貝

⑰ 健康体操(金)

1/10
開始

【日程】金曜日13:15~14:45
【受講料】¥8,360(全11回)
【対象】50歳以上
【講師】竹内・梶原・大西

⑱ キッズブレイクダンス

1/10
開始

【日程】金曜日17:10~18:45
【受講料】¥7,040(全11回)
【対象】年長~中学3年生
【講師】井口

⑲ バドミントン(金)

1/10
開始

【日程】金曜日19:00~20:50
【受講料】¥8,910(全11回)
【対象】高校生以上(初中級)
【講師】宮森・木田

⑳ 卓球(金)

1/10
開始

【日程】金曜日19:00~20:50
【受講料】¥8,470(全11回)
【対象】中学生以上(初中級)
【講師】長谷川・原

㉑ バドミントン(土) A

1/11
開始

【日程】土曜日9:00~10:50
【受講料】¥8,910(全11回)
【対象】高校生以上(初中級)
【講師】相見・高垣

㉒ バドミントン(土) B

1/11
開始

【日程】土曜日11:00~12:50
【受講料】¥8,910(全11回)
【対象】高校生以上(初中級)
【講師】相見・高垣

㉓ のびのび卓球

1/11
開始

【日程】土曜日13:10~14:40
【受講料】¥7150(全11回)
【対象】小学3~6年生
【講師】伊藤・剛

㉔ フレイル予防教室

1/7
開始

【日程】火曜日10:30~11:30
【受講料】2,000(月4回)
【対象】65歳以上
【講師】体育館スタッフ

NEW

㉕ ピラティス

1/9
開始

【日程】木曜日9:30~10:30
【受講料】¥7,600(全10回)
【対象】16歳以上
【講師】体育館スタッフ



㉖ 神戸ストークスバスケットボール

【日程】月曜日

- ① ベーシック: 17:00~17:55
- ② アドバンス: 17:55~18:50

【対象】

- ① 初心者もしくは小学1~小学3年生
- ② 経験者もしくは小学4~小学6年生

【受講料】¥4,720(月3回4期制)

3か月分受講料をいただきます

※退会の手続きがない限り継続受講となります。

随時
募集



インストラクター 募集中!

スポーツ教室や文化教室など
なんでもご相談ください

ご興味のある方は、西体育館
までお問い合わせください