

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~小学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】¥7,150(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 ㉖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



㉕神戸ストークスバスケットボール 随時
募集

【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。



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

* 申込期間 * 11月1日(金)~11月20日(水)まで

① WEB申込

下記の二次元バーコードより
お申込みください



② 窓口申込

下記、全項目を記入し
西体育館の受付へ
提出してください。



③ メールで申込

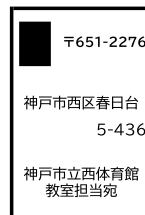
申込書をホームページから
ダウンロードして、メールに
添付して送信してください。

宛先
info@kobinishi-gym.jp

④ ハガキで申込

- ① 教室名
- ② 参加者名
- ③ 年齢・性別
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ (学年・保護者名)

裏



表

神戸市立西体育館 2024年度 冬季スポーツ教室 申込書

教室番号		教室名	
------	--	-----	--

フリガナ	
氏名	

住所	〒
----	---

電話番号		生年月日	西暦	年	月	日
------	--	------	----	---	---	---

学年	年中・年長・小学	年生	保護者名	
----	----------	----	------	--

※参加者が幼児・小学生の場合は必ずご記入ください

参加経験	1.前期より継続	2.新規	3.過去に経験あり
------	----------	------	-----------

その他 特記事項	
-------------	--

⚠ 申込時の注意事項

- 夫婦・兄弟での参加希望の場合でも1枚ずつお申込みください。
- 申込が多数の場合は抽選により参加者を決定します。
- 各教室で必要な道具は各自でお持ちください
- 教室中、広報目的で写真撮影する場合があります。
写真はHP・SNSで使用します
- 気象警報発令等により、教室が休講になる場合があります。