

2024年度

2025年1月スタート!!

途中入講可能!!



冬季スポーツ教室 追加募集



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) 満員御礼

【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 満員御礼

【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 満員御礼

【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

㉗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