

冬期スポーツ教室 受講生募集



2026年1月スタート!!

神戸市立
西
gymnasium

①リトミック	1/9 開始	②はつらつ体操	満員御礼	③シェイプアップ体操	1/5 開始	④わくわく子ども体操	満員御礼
【日程】月曜日10:00~11:00		【日程】月曜日11:15~12:45		【日程】月曜日13:15~14:45		【日程】月曜日15:30~16:30	
【受講料】¥5,320(全7回)		【受講料】¥7,740(全9回)		【受講料】¥7,600(全10回)		【受講料】¥5,120(全8回)	
【対象】1~5歳の幼児と保護者		【対象】60歳以上男性		【対象】16歳以上		【対象】年少~年長	
【講師】田村		【講師】古川		【講師】竹内・大西・体育館スタッフ		【講師】谷淵・大西・体育館スタッフ	
⑤エアロビクス	1/6 開始	⑥ほっこりヨガ	満員御礼	⑦バドミントン(水)	満員御礼	⑧卓球(水) A	満員御礼
【日程】火曜日9:45~11:15		【日程】火曜日11:45~12:45		【日程】水曜日9:00~10:50		【日程】水曜日9:00~10:50	
【受講料】¥7,600(全10回)		【受講料】¥8,360(全11回)		【受講料】¥7,290(全9回)		【受講料】¥6,930(全9回)	
【対象】16歳以上		【対象】16歳以上		【対象】16歳以上(初中級)		【対象】16歳以上(初中級)	
【講師】東・近藤・今井		【講師】近藤		【講師】高垣・稻田		【講師】金山・佐藤	
⑨卓球(水) B	1/7 開始	⑩いきいき体操	満員御礼	⑪健康体操(水)	1/7 開始	⑫ZUMBA	1/8 開始
【日程】水曜日11:00~12:50		【日程】水曜日9:30~10:45		【日程】水曜日13:15~14:45		【日程】木曜日13:00~14:00	
【受講料】¥6,930(全9回)		【受講料】¥8,360(全11回)		【受講料】¥8,360(全11回)		【受講料】¥4,560(全6回)	
【対象】16歳以上(初中級)		【対象】50歳以上		【対象】16歳以上		【対象】16歳以上	
【講師】金山・佐藤		【講師】大西・体育館スタッフ		【講師】竹内・梶原・体育館スタッフ		【講師】今井	
⑬にこにこ親子体操	1/15 開始	⑭ピラティス	満員御礼	⑮ヨガ美療体操	1/8 開始	⑯体育が好きになる	1/8 開始
【日程】木曜日9:30~10:30		【日程】木曜日9:30~10:30		【日程】木曜日13:15~14:45		【日程】木曜日17:10~18:30	
【受講料】¥8,910(全9回)		【受講料】¥9,120(全12回)		【受講料】¥9,120(全12回)		【受講料】¥7,040(全11回)	
【対象】1~2歳児と保護者		【対象】16歳以上		【対象】16歳以上		【対象】小学1~3年生	
【講師】梶原・体育館スタッフ		【講師】戸田		【講師】中桐		【講師】谷淵・体育館スタッフ	
⑰フレイル予防	1/9 開始	⑯ゆったり体操	満員御礼	⑲ハワイアンフラダンス	1/9 開始	⑳健康体操(金)	1/9 開始
【日程】金曜日10:30~11:30		【日程】金曜日9:00~10:00		【日程】金曜日9:45~10:45		【日程】金曜日13:15~14:45	
【受講料】5,500(全11回)		【受講料】¥8,360(全11回)		【受講料】¥7,600(全10回)		【受講料】¥8,360(全11回)	
【対象】65歳以上		【対象】60歳以上		【対象】18歳以上		【対象】50歳以上	
【講師】大西		【講師】大西		【講師】須貝		【講師】梶原・大西・体育館スタッフ	
㉑キッズブレイクダンス	1/9 開始	㉒バドミントン(金)	満員御礼	㉓卓球(金)	1/9 開始	㉔ナイトヨガ	1/9 開始
【日程】金曜日17:10~18:45		【日程】金曜日19:00~20:50		【日程】金曜日19:00~20:50		【日程】金曜日19:30~20:30	
【受講料】¥7,040(全11回)		【受講料】¥8,100(全10回)		【受講料】¥7,700(全10回)		【受講料】¥7,600(全10回)	
【対象】小学生~中学3年生		【対象】16歳以上(初中級)		【対象】中学生以上(初中級)		【対象】16歳以上	
【講師】井口		【講師】宮森・木田		【講師】長谷川・原		【講師】hiro	
㉕バドミントン(土) A	満員御礼	㉖バドミントン(土) B	1/10 開始	㉗のびのび卓球	1/10 開始	㉘神戸ストークス	1/5 開始
【日程】土曜日9:00~10:50		【日程】土曜日11:00~12:50		【日程】土曜日13:10~14:40		バスケットボールスクール	
【受講料】¥7,290(全9回)		【受講料】¥7,290(全9回)		【受講料】¥6,500(全10回)		【日程】月曜日	
【対象】16歳以上(初中級)		【対象】16歳以上(初中級)		【対象】小学3~6年生		アドバンス: 19:00~20:45	
【講師】相見・高垣		【講師】相見・高垣		【講師】伊藤・剛		【対象】中学1年生~高校3年生	

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。写真是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

【受講料】
¥7,260(月3回4期制)
3か月分受講料をいただきます