

# 冬期



## 2026年1月スタート!!

神戸市立  
NISHIMOTO  
gymnasium  
西  
体育館

### スポーツ教室

### 受講生募集!

#### ①リトミック

1/19  
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

満員  
御礼

【日程】月曜日11:15～12:45  
【受講料】¥7,740(全9回)  
【対象】60歳以上男性  
【講師】古川

#### ③シェイプアップ体操

1/5  
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・体育館スタッフ

#### ④わくわく子ども体操

満員  
御礼

【日程】月曜日15:30～16:30  
【受講料】¥5,120(全8回)  
【対象】年少～年長  
【講師】谷淵・大西・体育館スタッフ

#### ⑤エアロビクス

1/6  
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】東・近藤・今井

#### ⑥ほっこりヨガ

満員  
御礼

【日程】火曜日11:45～12:45  
【受講料】¥8,360(全11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】¥7,290(全9回)  
【対象】16歳以上(初中級)  
【講師】高垣・稲田

#### ⑧卓球(水) A

満員  
御礼

【日程】水曜日9:00～10:50  
【受講料】¥6,930(全9回)  
【対象】16歳以上(初中級)  
【講師】金山・佐藤

#### ⑨卓球(水) B

1/7  
開始

【日程】水曜日11:00～12:50  
【受講料】¥6,930(全9回)  
【対象】16歳以上(初中級)  
【講師】金山・佐藤

#### ⑩いきいき体操

満員  
御礼

【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)

1/7  
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・体育館スタッフ

#### ⑫ZUMBA

NEW  
1/8  
開始

【日程】木曜日13:00～14:00  
【受講料】¥4,560(全6回)  
【対象】16歳以上  
【講師】今井

#### ⑬にこにこ親子体操

1/15  
開始

【日程】木曜日9:30～10:30  
【受講料】¥8,910(全9回)  
【対象】1～2歳児と保護者  
【講師】梶原・体育館スタッフ

#### ⑭ピラティス

満員  
御礼

【日程】木曜日9:30～10:30  
【受講料】¥9,120(全12回)  
【対象】16歳以上  
【講師】戸田

#### ⑮ヨガ美療体操

1/8  
開始

【日程】木曜日13:15～14:45  
【受講料】¥9,120(全12回)  
【対象】16歳以上  
【講師】中桐

#### ⑯体育が好きになる

1/8  
開始

【日程】木曜日17:10～18:30  
【受講料】¥7,040(全11回)  
【対象】小学1～3年生  
【講師】谷淵・体育館スタッフ

#### ⑰フレイル予防

1/9  
開始

【日程】金曜日10:30～11:30  
【受講料】5,500(全11回)  
【対象】65歳以上  
【講師】大西

#### ⑱ゆったり体操

満員  
御礼

【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

#### ⑲ハワイアンフラダンス

1/9  
開始

【日程】金曜日9:45～10:45  
【受講料】¥7,600(全10回)  
【対象】18歳以上  
【講師】須貝

#### ⑳健康体操(金)

1/9  
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】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

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

#### ㉒バドミントン(金)

満員  
御礼

【日程】金曜日19:00～20:50  
【受講料】¥8,100(全10回)  
【対象】16歳以上(初中級)  
【講師】宮森・木田

#### ㉓卓球(金)

1/9  
開始

【日程】金曜日19:00～20:50  
【受講料】¥7,700(全10回)  
【対象】中学生以上(初中級)  
【講師】長谷川・原

#### ㉔ナイトヨガ

1/9  
開始

【日程】金曜日19:30～20:30  
【受講料】¥7,600(全10回)  
【対象】16歳以上  
【講師】hiro

#### ㉕バドミントン(土) A

満員  
御礼

【日程】土曜日9:00～10:50  
【受講料】¥7,290(全9回)  
【対象】16歳以上(初中級)  
【講師】相見・高垣

#### ㉖バドミントン(土) B

1/10  
開始

【日程】土曜日11:00～12:50  
【受講料】¥7,290(全9回)  
【対象】16歳以上(初中級)  
【講師】相見・高垣

#### ㉗のびのび卓球

1/10  
開始

【日程】土曜日13:10～14:40  
【受講料】¥6,500(全10回)  
【対象】小学3～6年生  
【講師】伊藤・剛

#### ㉘神戸ストークス

1/5  
開始

バスケットボールスクール

【日程】月曜日  
アドバンス: 19:00～20:45

【対象】  
中学1年生～高校3年生

【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

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