

冬期



2026年1月スタート!!

スポーツ教室 受講生募集!

神戸市立
NISHIMURA
gymnasium 西
体育館

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

NEW ⑫ZUMBA

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】¥8,360(全11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
- 各教室に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で使います
- 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