

春期



2026年4月スタート!!

神戸市立
NISHI
Gymnasium
西
体育館

スポーツ教室 追加募集

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ①リトミック
【日程】月曜日10:00～11:00
【受講料】¥8,100(全10回)
【対象】1～5歳の幼児と保護者
【講師】田村 | ②はつらつ体操
【日程】月曜日11:15～12:45
【受講料】¥11,830(全13回)
【対象】60歳以上男性
【講師】古川 | ③シェイプアップ体操
【日程】月曜日13:15～14:45
【受講料】¥10,530(全13回)
【対象】16歳以上
【講師】竹内・大西 | ④わくわく子ども体操
【日程】月曜日15:30～16:30
【受講料】¥8,280(全12回)
【対象】新年少～新年長
【講師】谷淵・大西・体育館スタッフ |
| ⑤エアロビクス
【日程】火曜日9:45～11:15
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】16歳以上
【講師】東・近藤・今井 | ⑥ほっこりヨガ
【日程】火曜日11:45～12:45
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】16歳以上
【講師】近藤 | ⑦バドミントン(水)
【日程】水曜日9:00～10:50
【受講料】¥13,760(全16回)
【対象】16歳以上(初中級)
【講師】高垣・稲田 | ⑧卓球(水) A
【日程】水曜日9:00～10:50
【受講料】¥13,120(全16回)
【対象】16歳以上(初中級)
【講師】金山・佐藤 |
| ⑨卓球(水) B
【日程】水曜日11:00～12:50
【受講料】¥13,120(全16回)
【対象】16歳以上(初中級)
【講師】金山・佐藤 | ⑩いきいき体操
【日程】水曜日9:30～10:45
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】50歳以上
【講師】大西・体育館スタッフ | ⑪健康体操(水)
【日程】水曜日13:15～14:45
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】16歳以上
【講師】竹内・梶原・体育館スタッフ | ⑫ピラティス
【日程】木曜日9:30～10:30
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】16歳以上
【講師】戸田 |
| ⑬にこにこ親子体操
【日程】木曜日9:30～10:30
【受講料】¥10,400(全10回)
【対象】1～2歳児と保護者
【講師】梶原・体育館スタッフ | ⑭ヨガ美療体操
【日程】木曜日13:15～14:45
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】16歳以上
【講師】中桐 | ⑮ZUMBA
【日程】木曜日13:30～14:30
【受講料】¥6,480(全8回)
【対象】16歳以上
【講師】今井 | ⑯体育が好きになる
【日程】木曜日17:10～18:30
【受講料】¥11,040(全16回)
【対象】新小学1～3年生
【講師】谷淵・体育館スタッフ |
| ⑰ゆったり体操
【日程】金曜日9:00～10:00
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】60歳以上
【講師】大西 | ⑱フレイル予防
【日程】金曜日10:30～11:30
【受講料】¥8,800(全16回)
【対象】65歳以上
【講師】大西 | ⑲ハワイアンフラダンス
【日程】金曜日9:45～10:45
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】18歳以上
【講師】須貝 | ⑳健康体操(金)
【日程】金曜日13:15～14:45
【受講料】¥12,960(全16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
【日程】金曜日17:10～18:45
【受講料】¥11,040(全16回)
【対象】新小学1年生～新中学3年生
【講師】井口 | ㉒バドミントン(金)
【日程】金曜日19:00～20:50
【受講料】¥13,760(全16回)
【対象】16歳以上(初中級)
【講師】宮森・木田 | ㉓卓球(金)
【日程】金曜日19:00～20:50
【受講料】¥13,120(全16回)
【対象】新中学生以上(初中級)
【講師】長谷川・原 | ㉔ナイトヨガ
【日程】金曜日19:30～20:30
【受講料】¥12,960(全16回)
【対象】16歳以上
【講師】hiro |
| ㉕バドミントン(土) A
【日程】土曜日9:00～10:50
【受講料】¥13,760(全16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
【日程】土曜日11:00～12:50
【受講料】¥13,760(全16回)
【対象】16歳以上(初中級)
【講師】相見・高垣 | ㉗のびのび卓球
【日程】土曜日13:10～14:40
【受講料】¥11,200(全16回)
【対象】新小学3～6年生
【講師】伊藤・剛 | ㉘神戸ストークスバスケットボールスクール
【日程】月曜日
①キッズ 17:00～17:55
②ジュニア 18:00～18:55
③アドバンス 19:00～20:45
【対象】
①新小学1～小学3年生
②新小学4～小学6年生
③新中学1年生～新高校3年生
【受講料】
①② ¥4,720(月3回4期制)
③ ¥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。
- 申込用紙及び申込フォーム記載の【個人情報の取扱いについて】をご確認、同意の上お申し込みいただきますようお願いいたします。