

春期



2026年4月スタート!!

神戸市立
西
gymnasium
体育館

スポーツ教室 追加募集!

- ① リトミック** 4/13 開始
 【日程】月曜日10:00~11:00
 【受講料】¥7,600(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** 満員御礼
 【日程】月曜日11:15~12:45
 【受講料】¥11,180(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** 4/6 開始
 【日程】月曜日13:15~14:45
 【受講料】¥9,880(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** 満員御礼
 【日程】月曜日15:30~16:30
 【受講料】¥7,680(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** 4/7 開始
 【日程】火曜日9:45~11:15
 【受講料】¥12,160(全16回)
 【対象】16歳以上
 【講師】東・近藤・今井
- ⑥ ほっこりヨガ** 4/7 開始
 【日程】火曜日11:45~12:45
 【受講料】¥12,160(全16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】¥12,960(全16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】¥12,320(全16回)
 【対象】16歳以上(初中級)
 【講師】金山・佐藤
- ⑨ 卓球(水) B** 4/1 開始
 【日程】水曜日11:00~12:50
 【受講料】¥12,320(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** 満員御礼
 【日程】水曜日9:30~10:45
 【受講料】¥12,160(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)** 4/8 開始
 【日程】水曜日13:15~14:45
 【受講料】¥12,160(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** 満員御礼
 【日程】木曜日9:30~10:30
 【受講料】¥12,160(全16回)
 【対象】16歳以上
 【講師】戸田
- ⑬ にこにこ親子体操** 5/7 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・体育館スタッフ
- ⑭ ヨガ美療体操** 4/2 開始
 【日程】木曜日13:15~14:45
 【受講料】¥12,160(全16回)
 【対象】16歳以上
 【講師】中桐
- ⑮ ZUMBA** 満員御礼
 【日程】木曜日13:30~14:30
 【受講料】¥6,080(全8回)
 【対象】16歳以上
 【講師】今井
- ⑯ 体育が好きになる** 4/9 開始
 【日程】木曜日17:10~18:30
 【受講料】¥10,240(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** 満員御礼
 【日程】金曜日9:00~10:00
 【受講料】¥12,160(全16回)
 【対象】60歳以上
 【講師】大西
- ⑱ フレイル予防** 満員御礼
 【日程】金曜日10:30~11:30
 【受講料】¥8,000(全16回)
 【対象】65歳以上
 【講師】大西
- ⑲ ハワイアンフラダンス** 満員御礼
 【日程】金曜日9:45~10:45
 【受講料】¥12,160(全16回)
 【対象】18歳以上
 【講師】須貝
- ⑳ 健康体操(金)** 4/10 開始
 【日程】金曜日13:15~14:45
 【受講料】¥12,160(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** 4/10 開始
 【日程】金曜日17:10~18:45
 【受講料】¥10,240(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)** 満員御礼
 【日程】金曜日19:00~20:50
 【受講料】¥12,960(全16回)
 【対象】16歳以上(初中級)
 【講師】宮森・木田
- ㉓ 卓球(金)** 4/3 開始
 【日程】金曜日19:00~20:50
 【受講料】¥12,320(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** 4/3 開始
 【日程】金曜日19:30~20:30
 【受講料】¥12,160(全16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】¥12,960(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** 4/4 開始
 【日程】土曜日11:00~12:50
 【受講料】¥12,960(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** 4/11 開始
 【日程】土曜日13:10~14:40
 【受講料】¥10,400(全16回)
 【対象】新小学3~6年生
 【講師】伊藤・剛

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。

㉘ 神戸ストークスバスケットボールスクール 4/6 開始

【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

