

# 2024年度 7～8月 兵庫県立総合体育館 単発講座日程表

曜日	講座名	7月			8月			時間	受講料 (税込)	定員/対象	持ち物	
火	親子体操						27	10:00～11:00	¥560/1回	25組/満1歳6か月～未就園児とその保護者	室内シューズ	
	シニア健康トレーニング						27	10:00～11:15	¥560/1回	30名/60歳以上	室内シューズ	
	リフレッシュ健康体操						27	10:00～11:30	¥560/1回	30名/一般男女	室内シューズ	
	フラダンス火曜コース						27	13:00～14:00	¥560/1回	30名/一般男女	室内シューズ	
	スポーツウエルネス吹矢						27	13:00～14:30	¥650/1回	20名/一般男女	マウスピース (用具代別途300円)	
	幼児スポーツひよこコース	23			6		27	15:00～16:00	¥310/1回	20名/4・5歳児	室内シューズ	
	疲労回復ヨガ				6	20	27	16:30～17:30	¥460/1回	20名/一般男女	ヨガマット	
	JrHIP-HOPダンス						27	17:00～18:00	¥410/1回	30名/小・中学生	室内シューズ	
	ワンランクアップ卓球						27	19:30～21:00	¥560/1回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	
水	女性のためのピラティス (水)						21	28	10:00～11:30	¥560/1回	30名/一般女性	ヨガマット
	ママのためのヨガ						28	10:00～11:00	¥560/1回	30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同伴可)	ヨガマット	
	リラクゼーションヨガ ～心と身体を整える～						28	11:30～12:30	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット	
	新体操		31	7	21		28	17:00～18:00	¥810/1回	15名/年長～(女子)		
木	肩甲骨・股関節ほぐしヨガ	25					29	10:00～11:30	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット	
	清水流絵手紙						22	29	10:00～12:00	¥920/1回	20名/一般男女	絵手紙の道具類 ※お持ちでない方は講師に相談
	はじめて太極拳	25		8	22		29	10:30～12:00	¥810/1回	20名/一般男女	室内シューズ	
	ウェルカム太極剣32式	25		8	22		29	12:05～12:35	¥300/1回	20名/一般男女	室内シューズ	
	セルフケアヨガ						22	29	13:00～14:30	¥560/1回	30名/一般女性	ヨガマット
	はじめてのZUMBA	25					29	14:00～15:00	¥560/1回	20名/一般男女	室内シューズ	
	トーニングヨガ						22	29	19:00～20:00	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット
	BODYMAKEトレーニング						22	29	20:15～21:00	¥560/1回	30名/一般女性	ヨガマット
金	健康ヨガA				9		30	9:00～10:30	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット	
	健康ヨガB				9		30	10:45～12:15	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット	
	女性のためのピラティス (金)						30	10:00～11:30	¥560/1回	30名/一般女性	ヨガマット	
	シニア体操&軽スポーツ						30	10:00～11:30	¥560/1回	30名/一般男女	室内シューズ	
	フラダンス金曜コース						30	13:00～14:00	¥560/1回	30名/一般男女	室内シューズ	
	肋骨エクササイズカキラ						30	14:15～15:15	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット 室内シューズ	
	幼児スポーツたまごコース				23		30	15:00～15:45	¥310/1回	10名/3歳児	室内シューズ	
	ジュニア卓球						30	17:00～18:30	¥560/1回	15名/小学3～6年生	ラケット 室内シューズ	
	フレッシュ卓球						30	18:45～20:15	¥560/1回	20名/中学生以上	ラケット 室内シューズ	
	フレッシュバドミントン	19					30	19:00～20:30	¥560/1回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	