

# 2024年度 2期・3期 兵庫県立総合体育館 講座日程表

講座名	9月							10月							曜日	時間	受講料(税込)	定員/対象	持ち物
	6	10	13	17	20	24	27	1	4	8	11	15	18						
バドミントン (3期)												15		(火・金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	
卓球 (3期)													18	(火・金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ	

講座名	9月				10月					11月				12月	曜日	時間	受講料(税込)	定員/対象	持ち物	
	3	10	17	24	1	8	15	22	29											
親子体操																(火)	10:00~11:00	¥5,600/10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																(火)	10:00~11:15	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ
リフレッシュ健康体操																(火)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
フラダンス火曜コース																(火)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
スポーツウエルネス吹矢																(火)	13:00~14:30	¥3,900/6回	20名/一般男女	マウスピース (用具別途¥300)
幼児スポーツひよこコース																(火)	15:00~16:00	¥3,100/10回	20名/4・5歳児	室内シューズ
疲労回復ヨガ																(火)	16:30~17:30	¥4,600/10回	20名/一般男女	ヨガマット
JrHIP-HOPダンス																(火)	17:00~18:00	¥4,100/10回	30名/小・中学生	室内シューズ
ワンランクアップ卓球																(火)	19:30~21:00	¥5,600/10回	20名/一般男女	ラケット 室内シューズ
女性のためのピラティス(水)																(水)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット
ママのためのヨガ																(水)	10:00~11:00	¥5,600/10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~																(水)	11:30~12:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
新体操																(水)	17:00~18:00	¥8,100/10回	15名/年長~(女子)	室内シューズ
肩甲骨・股関節ほぐしヨガ																(木)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
清水流絵手紙																(木)	10:00~12:00	¥9,200/10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																(木)	10:30~12:00	¥8,100/10回	20名/一般男女	室内シューズ
ウェルカム太極剣32式																(木)	12:05~12:35	¥3,000/10回	20名/一般男女	室内シューズ
セルフケアヨーガ																(木)	13:00~14:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット
はじめてのZUMBA																(木)	14:00~15:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
トーニングヨガ																(木)	19:00~20:00	¥6,700/12回	30名/一般男女	ヨガマット
BODYMAKEトレーニング																(木)	20:15~21:00	¥6,700/12回	30名/一般女性	ヨガマット
健康ヨガA																(金)	9:00~10:30	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
健康ヨガB																(金)	10:45~12:15	¥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
女性のためのピラティス(金)																(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット
シニア体操&軽スポーツ																(金)	10:00~11:30	¥5,600/10回	30名/60歳以上	室内シューズ
フラダンス金曜コース																(金)	13:00~14:00	¥5,600/10回	30名/一般男女	室内シューズ
肋骨エクササイズKaQiLa																(金)	14:15~15:15	¥3,400/6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																(金)	15:00~15:45	¥3,100/10回	10名/3歳児	室内シューズ
ジュニア卓球																(金)	17:00~18:30	¥5,600/10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																(金)	18:45~20:15	¥5,600/10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																(金)	19:00~20:30	¥4,500/8回	30名/一般男女	ラケット 室内シューズ

※赤字は予備日です。(赤字がない講座は予備日がありません)

※受付方法:お申込みは先着順です。お釣りのないようにご準備下さい。

★受付時必要な物:受講料(受領書、個人調査票は窓口にてお渡し致します。ご記入後受領書と一緒に提出下さい。)

講座名	9月				10月					11月				曜日	時間	受講料(税込)	定員/対象	持ち物
	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28					
神戸ストークス チャリーディングクラス															16:10~17:10(年少~小2) 17:15~18:15(小3~小6) 18:20~19:20(中1~高3)	¥1,500/月謝(1回分)	各30名	室内シューズ

※神戸ストークスチャリーディングクラスは月謝制です

## 【注意事項】

○ご利用にあたって「持ち物リストの備品持参」のご協力をお願いします。

○いったん納入された受講料などは返金できません。

○「阪神地区(神戸市・西宮市・芦屋市・尼崎市)のいずれかに警報が発令されたとき」や「不測の事態が生じたとき」など休講になる場合がございます。

その際は当館ホームページにてご案内致します。