2024年度　3期・4期　兵庫県立総合体育館　講座日程表

講座名	10月					11月							12月	曜日	時間	受講料（税込）	定員/対象	持ち物
バドミントン（4期）		18	22	25	29	8	12		19	22	26	29	3	（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（4期）			22	25	29	8	12	15	19	22	26	29	3	（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	11月		12月			1月				2月				3月				曜日	時間	受講料（税込）	定員/対象	持ち物
親子体操		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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		26	3	10	17			21	28	4		18		4	11		25	（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		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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					17	7		21		4		18		4		18		（火）	13:00～14:30	￥3,900/6回	20名/一般男女	マウスピース (用具代別途￥300)
幼児スポーツひよこコース		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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		26	3	10	17	7		21	28	4		18		4	11			（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）		27	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19						（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	20	27	4	11	18	8	15	22	29	5	12							（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～	20	27	4	11	18	8	15	22	29	5	12							（水）	11:30～12:30	￥5,600/10回	30名/一般男女	ヨガマット
新体操	20	27	4	11	18	8	15	22	29	5	12							（水）	17:00～18:00	￥8,100/10回	15名/年長～（女子）	
肩甲骨・股関節ほぐしヨガ	21	28	5	12	19	9	16	23	30	6	13							（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		28	5	12	19	9	16	23		6	13	20	27					（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	21	28	5	12	19	9	16	23	30	6	13							（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	21	28	5	12	19	9	16	23	30	6	13							（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	21	28	5	12	19	9	16	23	30	6	13							（木）	13:00～14:30	￥5,600/10回	30名/一般女性	ヨガマット
トーニングヨガ			5	12	19	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13			（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			5	12	19	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13			（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		29		13	20	10	17	24	31	7	14	21		7				（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		29		13	20	10	17	24	31	7	14	21		7				（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）	22	29	6	13	20	10	17	24	31	7	14							（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	22	29	6	13	20	10	17	24	31	7	14							（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			6	13	20	10	17	24	31	7	14	21	28					（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				13		10		24			14		28		14			（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	22	29	6	13	20	10	17	24	31	7	14							（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		29	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21						（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		29	6	13	20	10	17	24	31	7	14	21						（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		29	6		20	10		24			14	21			14		28	（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ご提出下さい。）

講座名	11月				12月				1月				2月				3月			曜日	時間	受講料（税込）	定員/対象	持ち物
神戸ストークス チアリーディングクラス	7	14	21	28	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27	（木）	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

※神戸ストークスチアリーディングクラスは月謝制です

【注意事項】

〇ご利用にあたって「持ち物リストの備品持参」のご協力お願いします。

〇いったん納入された受講料などは返金できません。

〇「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。