

# 2024年度 2～3月 兵庫県立総合体育館 単発講座日程表

曜日	講座名	2月			3月			時間	受講料 (税込)	定員/対象	持ち物
火	親子体操						25	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
	リフレッシュ健康体操				18	25		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				18	25		13:00～14:00	¥560/1回	30名/一般男女	室内シューズ
	疲労回復ヨガ				18	25		16:30～17:30	¥460/1回	20名/一般男女	ヨガマット
	ワンランクアップ卓球				18			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)		26	5	12		26	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	19	26	5	12		26	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～	19	26	5	12		26	11:30～12:30	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット
	新体操	19	26	5	12	19	26	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	20	27	6	13		27	10:00～11:30	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット
	清水流絵手紙				6	13	27	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	20	27	6	13		27	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	20	27	6	13		27	12:05～12:35	¥300/1回	20名/一般男女	室内シューズ
	セルフケアヨーガ	20	27	6	13		27	13:00～14:30	¥560/1回	30名/一般女性	ヨガマット
	トーニングヨガ						27	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						27	20:15～21:00	¥560/1回	30名/一般女性	ヨガマット
金	健康ヨガA				14	21	28	9:00～10:30	¥560/1回	30名/一般男女	ヨガマット
	健康ヨガB				14	21	28	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)	21	28	7	14	21	28	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	21		7	14	21		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			7	14	21		13:00～14:00	¥560/1回	30名/一般男女	室内シューズ
	ジュニア卓球		28		14	21		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		28		14	21		18:45～20:15	¥560/1回	20名/中学生以上	ラケット 室内シューズ

## 【受付方法】

- 1月29日 (水) より予約受付を開始致します。お申込みは先着順です。
- 前日までにご予約が無い場合は、**休講**となりますので参加ご希望の方は必ず当館までご連絡ください。
- 券売機にてチケットを購入いただき、窓口までお越しください。お釣りのないようにご準備ください。

## 【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・芦屋市・西宮市・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。