

# 2025年度 1期 兵庫県立総合体育館 講座予定表

講座名	講師名	曜日	時間	実施場所	4月		5月					6月				7月				定員/対象	受講料(税込)			持ち物							
					1期	2期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期	13期		14期	15期	期申込受講		単発(期受講者)	1回受講					
バドミントン	伴 麻紀	(火・金)	10:00~11:30	大体育室	11	15	18	22	2	9	13	16	20	27	30	3	10	13	17	20	24	1	4	8	11	15	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ
卓球	高木 都	(火・金)	10:00~11:30	大体育室	11	15	18	22	2	9	16	20	27	30	3	10	13	17	20	24	1	4	8	11	15	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ	

講座名	講師名	曜日	時間	実施場所	4月		5月					6月				7月				定員/対象	受講料(税込)			持ち物						
					1期	2期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期	13期		14期	15期	期申込受講		単発(期受講者)	1回受講				
親子体操	竹内 香葉	(火)	10:00~11:00	中体育室	15	22			13	20	27	3	10	17	24	1	8	15								25組/満1歳6か月~未就園児とその保護者	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ
シニア健康トレーニング	福井 千夏	(火)	10:00~11:15	小体育室	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15		29						30名/55歳以上	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ
気軽に楽しくフィットネス	福井 千夏	(火)	11:45~12:45	格技室B	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15					26		30名/一般男女			¥600/1回	室内シューズ	
リフレッシュ健康体操	下部 久美子	(火)	10:00~11:30	格技室B	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22						30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
フラダンス火曜コース	蓮本 惇子	(火)	13:00~14:00	格技室B	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22						30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
スポーツウエルネス吹矢	神崎/岩田	(火)	13:00~14:30	和室会議室1-2					13	27	3	17			1	15						5	19		20名/一般男女	¥4,200/6回	¥700/単発	¥1,000/1回	マウスピース (用具代別途 ¥300)	
幼児スポーツ年少コース	大矢 悠平	(火)	14:30~15:15	中体育室	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15								20名/3歳児	¥3,500/10回	¥350/単発	¥500/1回	室内シューズ	
幼児スポーツ年中・年長コース	大矢 悠平	(火)	15:30~16:30	中体育室	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15					19	26		20名/4-5歳児	¥3,500/10回	¥350/単発	¥500/1回	室内シューズ	
疲労回復ヨガ	森本 宣子	(火)	16:30~17:30	和室会議室1-2	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24	8	15								20名/一般男女	¥5,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
JrHIP-HOPダンス	鍛 紘希	(火)	17:00~18:00	格技室B	8	15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8								30名/小・中学生	¥5,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
ワンランクアップ卓球	竹内 公美恵	(火)	19:30~21:00	格技室B		15	22		13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22						20名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ	
ママのためのヨガ	六角 香織	(水)	10:00~11:00	格技室A	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25									30名/子育て中のお母さん (3歳未満の子供同伴可)	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
リラクゼーションヨガ ~心と身体を整える~	六角 香織	(水)	11:30~12:30	格技室A	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25									30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
すこやかエクササイズ	木下ひとみ	(水)	10:00~11:00	格技室B	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	20	27	3	30名/一般男女			¥600/1回	ヨガマット
美姿勢エクササイズ	木下ひとみ	(水)	11:30~12:30	和室会議室1-2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25									30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
新体操	山口 郁子	(水)	17:00~18:00	格技室B	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23					15名/年長~(女子)	¥9,000/10回	¥900/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
肩甲骨・股関節ほくしヨガ	佐古 奈央実	(木)	10:00~11:30	格技室A	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26								30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
清水流絵手紙	安藤 まさえ	(木)	10:00~12:00	特別会議室		17	24		1	8	15	22		5	12	19	26	3	10	17	24				20名/一般男女	¥9,200/10回	¥920/単発	¥1,000/1回	絵手紙の道具類/ 水入 ※お持ちでない方	
津軽の手仕事ごんざし	辻森 桜子	(木)	10:00~12:00	研修室1	3	17			8	22	5	19			10	24					7	21	4		15名/一般男女	¥1,800/予約				
はじめて太極拳	為木 清美	(木)	10:30~12:00	小体育室	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24				20名/一般男女	¥9,000/10回	¥900/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
ウェルカム太極剣32式	為木 清美	(木)	12:05~12:35	小体育室	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24				20名/一般男女	¥3,000/10回	¥300/単発	¥500/1回	室内シューズ	
セルフケアヨーガ	西野 利香	(木)	13:00~14:30	和室会議室1-2	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10			31	7		30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
はじめてのZUMBA	日根 美和	(木)	14:00~15:00	格技室B	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3							30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
トニングヨガ	樋口 優子	(木)	19:00~20:00	格技室A	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26								30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
BODYMAKEトレーニング	樋口 優子	(木)	20:15~21:00	格技室A	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26								30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
健康ヨガA	塚本 真理	(金)	9:00~10:30	和室会議室1-2	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11						30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
健康ヨガB	塚本 真理	(金)	10:45~12:15	和室会議室1-2	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11						30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
女性のためのピラティスA	佐古 奈央実	(金)	9:30~11:00	格技室A	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27								30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
女性のためのピラティスB	佐古 奈央実	(金)	11:15~12:45	格技室A	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27								30名/一般女性	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット	
シニア体操&軽スポーツ	雨森 千恵乃	(金)	10:00~11:30	小体育室	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25				30名/60歳以上	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
フラダンス金曜コース	横田 美津子	(金)	13:00~14:00	格技室B	11	18	25		2	9	16	23	30	6	20	27	4	11	18	25		1	8		30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ	
筋骨エクササイズKaQiLa	杉谷 まきこ	(金)	14:15~15:15	格技室B	11		25		9	23		13	27				11								30名/一般男女	¥3,000/5回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット 室内シューズ	
フレッシュ卓球	松下 仁	(金)	18:45~20:15	格技室B		18	25		2	9	16	23	30	6	13	27	4	11	18	25		1	8			20名/中学生以上	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ラケット 室内シューズ

講座名	講師名	曜日	時間	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	定員/対象	受講料(税込)	持ち物															
神戸ストークス チャリーディングクラス	junko	(木)	16:10~17:10 Kids 17:20~18:20 Jr 18:25~19:25 中高	格技室B	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	21	28	4	各30名 *1,500(1回分) *実施回数/月謝	16:10~17:10(年少~小2) 17:20~18:50(小3~小6) 18:25~19:25(中1~高3)	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 月謝 = ¥1,500 X 実施回数

- ※ **青地・白文字** は無料体験日です。事前予約でどなたでも参加可能です。(受付順・新規受講検討者優先)
- ※ **オレンジ・黒文字** は期・講座スタート日です。講座によってスタート日・年間講座日数が違います
- ※ **赤地・白文字** は予備日及び単発実施日。予備日を使用しない時は、講師と相談の上単発講座を実施を検討
- ※受付方法: 予約申込みは先着順です。年間通して最大6期まで一括申し込み可。受講料は期スタート前までのお支払いでOK
- ※受講時までに必要な物: 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) 受講カードをお渡しします)
- ※1回受講の設定(10回は出れないが5回は参加したい方、いろんな講座を気軽に受講したい方にお勧め)
- ※単発受講料は通期受講者対象です。通期受講者以外も受講可能ですが1回料金の適用になります
- ※新規受講希望者は見学、1回に限り無料体験が随時持可能です(要事前予約)

## 【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。(個別・電話等での案内は致しません)