

2025年度 上半期 兵庫県立総合体育館 講座予定表

講座名	講師名	曜日	時間	期設定	実施場所	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		定員/対象	受講料(税込)			持ち物																																												
						1期				2期				3期				4期				5期				6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	6期/年	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	18	29	1	29	5	12	16	19	26	3	7	10	14	17	21	24	28	31	7	11	14	18	21	28	5	9	12	16	19	6	9	16	20	23	27	3	6	10	13	17	20	27	3	6	10	13	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	6期/年	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	18	29	1	29	5	12	16	19	26	3	7	10	14	17	21	24	28	31	7	11	14	18	21	28	5	9	12	16	19	6	9	16	20	23	27	3	6	10	13	17	20	27	3	6	10	13	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	期設定	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	期設定	定員/対象	受講料(税込)			持ち物										
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
親子体操	竹内 香葉	(火)	10:00~11:00	3期/年	中体育室	15	22											3期	25組/週1歳6か月~未就学児とその保護者	¥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	3期/年	小体育室	8	15	22										3期	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	1回受講講座	格技室B	8	15	22										1回受講講座	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	3期/年	格技室B	8	15	22										3期	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	3期/年	格技室B	8	15	22										3期	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	3期/年	和室会議室1-2													3期	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	3期/年	中体育室	15	22											3期	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	3期/年	中体育室	15	22											3期	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	3期/年	和室会議室1-2	8	15	22										3期	20名/一般男女	¥5,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	ヨガマット										
JHIP-HOPダンス	鍛 紘希	(火)	17:00~18:00	3期/年	格技室B	8	15	22										3期	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	3期/年	格技室B													3期	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	4期/年	格技室A	9	16	23	30									4期	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	4期/年	格技室A	9	16	23	30									4期	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	1回受講講座	格技室B	9	16	23	30									1回受講講座	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	4期/年	和室会議室1-2	9	16	23	30									4期	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	3期/年	格技室B	9	16	23	30									3期	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・股関節ほぐしヨガ	佐古 奈央実	(木)	10:00~11:30	4期/年	格技室A	10	17	24										4期	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	3期/年	特別会議室													3期	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 ※お持ちでない方は講義中に提供										
津軽の手仕事ごんざし	辻森 桜子	(木)	10:00~12:00	1回受講講座	研修室1	3	17											1回受講講座	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	3期/年	小体育室	10	17	24										3期	20名/一般男女	¥9,000/10回	¥900/単発	¥1,000/1回	室内シューズ										
ウエルカム太極剣32式	為木 清美	(木)	12:05~12:35	3期/年	小体育室	10	17	24										3期	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	3期/年	和室会議室1-2	10	17	24										3期	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	4期/年	格技室B	10	17	24										4期	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ										
トーンヨガ	樋口 優子	(木)	19:00~20:00	4期/年	格技室A	10	17	24										4期	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	4期/年	格技室A	10	17	24										4期	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	3期/年	和室会議室1-2	11	18	25										3期	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	3期/年	和室会議室1-2	11	18	25										3期	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(金)	佐古 奈央実	(金)	9:30~11:00	4期/年	格技室A	11	18	25										4期	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(金)	佐古 奈央実	(金)	11:15~12:45	4期/年	格技室A	11	18	25										4期	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	3期/年	小体育室	11	18	25										3期	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	3期/年	格技室B	11	18	25										3期	30名/一般男女	¥6,000/10回	¥600/単発	¥1,000/1回	室内シューズ										
助骨エクササイズKaQiLa	杉谷 まきこ	(金)	14:15~15:15	3期/年	格技室B	11		25										3期	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	3期/年	格技室B													3期	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										

※ **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。予備日は講師と相談の上、休講または単発実施を検討

※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ご提出下さい→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)

○神戸ストークスチアリーディングクラス案内

講座名		曜日	時間	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	定員/対象	受講料(税込)		持ち物
神戸ストークス チア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 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	15 22 29	5 12 19 26	5 12	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

※神戸ストークスチアリーディングクラスは月謝制です 月謝= ¥1,500 X 実施回数。8/21は小体育館で実施 13:20-16:40

【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)