

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 | 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 |

| 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 | 1 | 8 | | | | | | | | 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) | 11:15~12:15 | 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 | 29 | 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 | |
| トーニングヨガ | 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 17:15~18:15 Jr 18:20~19:20 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)