

## 講座: バドミントン

募集  
定員 各30名

時間: 10:00-11:30

場所: 大体育室 (北・中)

開講日程 (火・金)

4月11日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間6期 60回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

講座の終了後は開放を活用し  
多くの受講生の皆さんが、和気  
あいあい、バドミントンを楽しんで  
いらっしゃいます。

講座を担当する 伴 麻紀 です。  
この講座で目指しているのは  
“バドミントンって楽しい!!”と  
“心から感じてもらうこと”です。  
皆さんが笑顔で  
バドミントンができるよう  
全力でサポートいたします!



### ★講座のポイント★

初心者から中級者までバドミントンを楽しみたい方にお勧めです。バドミントン仲間を増やしていい汗をかきましょう!  
初心者は基礎からゲーム練習が出来るまで  
中級者はレベルアップを目標に練習しています

どんな方でも大歓迎です!



(公財) 日本スポーツ協会  
公認スポーツ指導者 コーチ1  
講師 : 伴 麻紀

(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

## 講座：卓球

時間：10:00-11:30  
場所：大体育室（南）

### 開講日程（火・金）

4月11日：講座スタート

受講料：6,000円

（1期/10回）

年間6期 60回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

募集  
定員 30名

### ★講座のポイント★

卓球は子供からシニア迄エイジレスで楽しめるスポーツです！老若男女、初心者、中級者どなたでも参加できます。卓球のラリーを通して汗をかいて、楽しい健康づくりをしませんか。技を磨き地域大会に参加！そんな楽しみ方もいいと思います

講座を担当する 高木 都 です。  
この講座は卓球を手軽に楽しみたい方定期的な運動をしたい方にお勧めです。参加者どうしが和気あいあいと楽しく卓球しています。  
**基礎から学び試合ができるまで個人の段階に応じてワンランク上の実践的な指導も可能です**  
卓球で体を動かしたいと思われる方、試合で勝ちたいと思われる方、その人のレベルでいろいろ練習できます。皆様のご意見もお聞きしながら楽しく取り組んでいただけるように取り組みます。

卓球を楽しみたい方にオススメです



西宮卓球協会  
スポーツクラブ 2 1 ジュニア卓球コーチ  
講師：高木 都



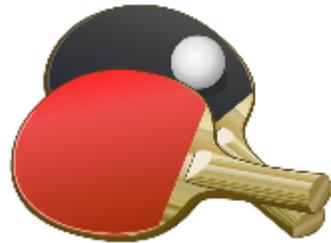
(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

## 講座: ワンランクアップ卓球

募集  
定員 各20名

★講座のポイント★

時間: 19:30-21:00  
場所: 格技室B



ワンランクアップを目指して！  
各自の課題を楽しく取り組む  
初→中級の講座です。個々人のスキル・  
レベルに合わせて指導させていただきます。

### 開講日程 (火)

4月15日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

講座を担当する竹内 公美恵です。

この講座では、卓球を楽しみながら  
各自のワンランクアップを出来るようにする講座ですので  
初心者の方も安心して受講して頂けます。  
私は現役ですので、一緒にワンランクアップ目指して  
頑張りましょう!!

一緒に楽しく成長したいと思っています。



講師: 竹内 公美恵  
(小浜クラブ) 現役選手・近畿大会5位



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

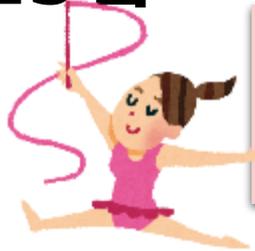
講座: **新体操** 募集  
定員 **各15名**

時間: 17:00-18:00

場所: 格技室B or 大体育室

★講座のポイント★

新体操の基礎を学びながら子どもたちの「やってみる!!」を増やします。  
また、挨拶、掃除、練習をみんなで行い、運動の成長だけではなく  
子供たちの自主性を育てる



## 開講日程 (水)

4月 9日 : 無料体験会

4月16日 : 講座スタート

受講料: **9,000円**

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

\* 詳細はスケジュールで確認

\* 随時、無料見学・体験OK

\* 1回受講1,000円も有り

講座を担当する 山口 郁子 です。

新体操とは、様々な手具を使用して踊るスポーツのため、  
コーディネーション能力が向上するだけでなく、柔軟性や  
瞬発力、体幹や芸術性などを養うことができます。

1人1人の子供達に合わせて、楽しくレッスンを  
進めていきます



楽しくスポーツをしたい方にオススメです



オーデンセ新体操クラブ講師  
障害者スポーツ指導員  
中高校教諭一種免許状 (体育)  
レクリエーションインストラクター  
講師 : 山口 郁子



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

## 講座: はじめて太極拳 募集定員 各20名

★講座のポイント★

時間: 10:30-12:00  
場所: 小体育室



太極拳（武術）を通じ、とにかく身体の中までほぐします。  
経験者・初心者問わず、どなたでも・いつからでも大歓迎です。  
いっしょに楽しく笑顔の多い講座にしていきたいと思います。

### 開講日程（木）

4月10日：無料体験会  
4月17日：講座スタート

受講料: 9,000円  
(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

講座を担当する為木 清美です。

太極拳はメジャーなスポーツと言うよりは武術になります  
武術と言っても難しいものではなく固まった身体をほぐし  
歪んだ姿勢を正していくことが基本になります。

さあ少しでも興味のある方は、躊躇せず1歩踏み込んで  
ください。初めての方 大歓迎です！

身体を動かしたい 若返りたい方どうぞ!!



日本武術太極拳連盟A級指導員  
太極拳元氣会 副会長

講師 : 為木 清美



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

## 講座: ウェルカム太極剣32式

募集  
定員 各20名

★講座のポイント★

時間: 12:05-12:35

場所: 小体育室

### 開講日程 (木)

4月10日: 無料体験会

4月17日: 講座スタート

受講料: 3,000円

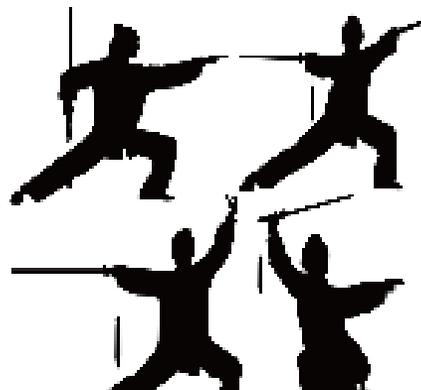
(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

\* 詳細はスケジュールで確認

\* 随時、無料見学・体験OK

\* 1回受講1,000円も有り



剣を使って太極拳に磨きをかけていきましょう！  
新しい発見と心地よい汗、どなたでも大歓迎です。  
いっしょに楽しく笑顔の多い講座にしましょう。

講座を担当する為木 清美です。

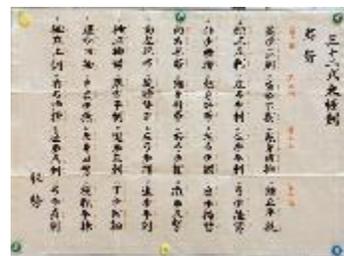
太極拳はメジャーなスポーツと言うよりは武術になります、32式は剣を使った武術です太極拳の基本を学び、剣を使った動きを知る武術と言っても、基本は固まった身体をほぐし歪んだ姿勢を正していくことから始まります太極拳剣32式で磨きをかけてみませんかさあ少しでも興味のある方は躊躇せず1歩踏み込んでください。

身体を動かしたい 若返りたい方どうぞ!!



日本武術太極拳連盟A級指導員  
太極拳元氣会 副会長

講師 : 為木 清美



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ



講座: フレッシュ卓球 募集定員 各20名

★講座のポイント★

時間: 18:45-20:15  
場所: 格技室B

開講日程 (金)

4月11日: 無料体験会  
4月18日: 講座スタート

受講料: 6,000円  
(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

経験者であれば小学校高学年から受講可能です。各自のレベルに合わせ卓球を楽しみましょう!  
初心者・大歓迎!

フレッシュ卓球を担当する松下 仁です。  
この講座ではラリーを続けながら楽しくみなさんとワイワイコミュニケーションをとりながら自分の得意、苦手な課題練習をメインで行っております。  
初心者の方もラケットの握り方構え方から指導させていただきます。

健康 体力の維持 自分で考える能力鍛える為の課題練習で楽しく技術向上 卓球を通して仲間づくり基礎練習もしながら試合のルールを学びながら楽しく取り組む講座です

入門 初心者におすすめです



講師 : 松下 仁

(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ