

冬季スポーツ教室 参加者募集!!

女性のためのボディメイク教室

定員
20名

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、楽しみながら汗をかく教室です。

【日 程】火曜日 9:30~10:50 1/9~3/26 (全 11 回)

【受講料】8,360 円 【対 象】一般女性

【講 師】竹内尚美 【場 所】体育室



わくわく子ども体操教室

定員
20名

身体の発達が著しい幼児期に、遊びを通じて様々な運動にチャレンジします。

【日 程】火曜日 15:30~16:30 1/9~3/19 (全 10 回)

【受講料】6,400 円 【対 象】年中児~年長児

【講 師】体育館スタッフ 【場 所】体育室



体育が好きになる教室

定員
30名

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、運動を基礎から学び、苦手克服を目指します。

【日 程】火曜日 17:10~18:40 1/9~3/12 (全 10 回)

【受講料】6,400 円 【対 象】小学生 1 年生~3 年生

【講 師】体育館スタッフ 【場 所】競技場



心と体を整えるヨガ教室

定員
20名

呼吸を整えながら、心と体のバランスを保ち、筋力 UP・健康維持につなげます。

【日 程】水曜日 9:30~10:50 1/10~3/27 (全 10 回)

【受講料】7,600 円 【対 象】一般男女

【講 師】宮下貴子 (山本ヨガ研究所講師) 【場 所】体育室



バドミントン教室【水】

定員
30名

バドミントンの基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日 程】水曜日 19:00~20:50 1/10~3/13 (全 10 回)

【受講料】8,100 円 【対 象】一般男女

【講 師】古澤多香子 木場愛 【場 所】競技場



卓球教室【木】

定員
30名

卓球の基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日 程】木曜日 9:00~10:50 1/11~3/21 (全 11 回)

【受講料】8,470 円 【対 象】一般男女

【講 師】田中伸栄 松本由香 【場 所】競技場



健康体操教室

定員
20名

筋力トレーニングとストレッチで、バランスの良い身体を目指します。

【日 程】金曜日 9:20~10:50 1/5~3/22 (全 11 回)

【受講料】8,360 円 【対 象】一般男女

【講 師】松村幸子 【場 所】体育室



卓球教室【金】

定員
30名

卓球の基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日 程】金曜日 13:00~14:50 1/12~3/29 (全 11 回)

【受講料】8,470 円 【対 象】一般男女

【講 師】上野順子 大串華子 【場 所】競技場



Jr.卓球教室【土】

定員
20名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、卓球や運動の楽しさを学びます。

【日 程】土曜日 9:00~10:50 1/6~3/16 (全 11 回)

【受講料】7,150 円 【対 象】小学 3 年生~中学 3 年生

【講 師】田坂直子 【場 所】体育室



バドミントン教室【土】

定員
30名

バドミントンの基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日 程】土曜日 9:00~10:50 1/13~3/16 (全 10 回)

【受講料】8,100 円 【対 象】一般男女

【講 師】久保悦子 岩谷浩 【場 所】競技場



Jr.バドミントン教室

定員
30名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、バドミントンや運動の楽しさを学びます。

【日 程】土曜日 11:00~12:50 1/13~3/16 (全 10 回)

【受講料】6,900 円 【対 象】小学 3 年生~6 年生

【講 師】久保悦子 高嶋由紀 楠てるよ 【場 所】競技場



ミニバスケットボール教室

定員
30名

バスケットボールの基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日 程】土曜日 15:00~16:50 1/13~3/23 (全 11 回)

【受講料】7,040 円 【対 象】小学 4 年生~6 年生

【講 師】松村幸子 笹谷節子 【場 所】競技場



フレイル予防体操教室【火】

定員
20名

フレイル対策の3つの柱と、家庭でできるフレイル対策をお伝えしていきます。

【日 程】火曜日 11:00~12:00 1/9~3/26 (全 11 回)

【受講料】5,500 円 【対 象】65 歳以上

【講 師】体育館スタッフ 【場 所】体育室

申込期間

11/1 (水) ~ 20 (月)



申込方法

体育館窓口申込

枠内はすべてご記入の上、体育館窓口へご提出ください。
参加者が幼児・小学生の場合は保護者の方がご記入ください。

WEB申込

右の二次元バーコードよりお申し込みください。
枠内はすべてご記入ください。
参加者が幼児・小学生の場合は保護者の方がご記入ください。



申込み方法がわからない場合はお電話にてお問い合わせください。

神戸市立東灘体育館 2023年度 冬季スポーツ教室 申込書

教室名							
フリガナ							
氏名							
住所	〒						
生年月日	西暦	年	月	日	才	性別	男・女
電話番号							
緊急連絡先						※必ず連絡のつく番号をご記入ください。	
学年	年中・年長 / 小学・中学					年生	
保護者氏名							
参加経験	前期より継続・新規・過去に経験あり						
その他 特筆すべき事項が ありましたらご記入ください	(きょうだいで同じ教室に申し込みの場合はこちらにその旨ご記入ください)						



注意事項

- 健康に不安のある方は事前に医師の了解を得るなど、慎重な配慮の上お申し込みください。
- 曜日の異なる同一種目にはお申込みいただけません。
(例：卓球(木)と卓球(金)の両方にはお申込みいただけません)
- 応募者多数の場合は抽選致します。なお、より多くの方にご参加いただけるよう、抽選となった場合は新規の方を優先させていただきます。
- 抽選結果は全員に郵便にてお知らせいたします。
- 受講決定のご案内にて、受講料支払方法及び詳細日程、お持ち物のお知らせを致します。
- 体調の優れない場合はお休みください。
- 感染症拡大状況、気象警報発令などにより急遽教室が中止・休講となることがございます。予め、ご了承ください。

神戸市立東灘体育館 開館時間 月～土 9:00～23:00 / 日・祝 9:00～21:00

窓口受付は閉館1時間前までです



電話番号 078-452-9279

スタッフ記入欄 ▶

受付日		受付者		受付簿記入	
-----	--	-----	--	-------	--