

# 春季スポーツ教室 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 4/9~7/23 (全16回)

【受講料】12,160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 4/30~7/16 (全12回)

【受講料】7,680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 4/30~7/16 (全12回)

【受講料】7,680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 4/10~7/31 (全16回)

【受講料】12,160円 【対象】一般男女

【講師】宮下真子(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 4/10~7/24 (全16回)

【受講料】12,960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 4/11~7/25 (全16回)

【受講料】12,320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 4/5~7/26 (全16回)

【受講料】12,160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 4/5~7/26 (全15回)

【受講料】11,550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 4/6~7/20 (全15回)

【受講料】9,750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 4/6~7/27 (全16回)

【受講料】12,960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

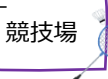
定員  
30名

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 4/13~7/13 (全13回)

【受講料】8,970円 【対象】小学3年生~6年生

【講師】武田智子 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 4/6~7/27 (全16回)

【受講料】10,240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



## 神戸ストークスチアダンススクール

※詳しくは別途チラシをご確認ください。

【日程】水曜日 (月3回)

【受講料】4,720円/1ヶ月 3ヶ月分ずつ窓口でお支払い

【対象】年少~小学6年生

【場所】体育室

## シニアのためのいきいき講座

定員  
20名

毎日をいきいきと過ごすための講座です。5月開講。

【日程】木曜日 9:30~10:30 5/9~3/27(月4回)

【受講料】6,000円/3ヶ月 ※3月のみ3回

【対象】60歳以上 【講師】体育館スタッフ

【場所】体育室

NEW