

秋季スポーツ教室 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き教室です。

【日 程】火曜日 9:30~10:50 9/10~12/24 (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、遊びを通して様々な運動にチャレンジします。

【日 程】火曜日 15:30~16:30 9/24~12/10 (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 9/24~12/10 (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 9/11~12/25 (全16回)

【受講料】12,160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 9/11~12/18 (全15回)

【受講料】12,150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 9/5~12/19 (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 9/6~12/20 (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 9/6~12/20 (全16回)

【受講料】12,320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 9/7~12/21 (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 9/7~12/14 (全14回)

【受講料】11,340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 9/7~12/14 (全14回)

【受講料】9,660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 9/7~12/21 (全15回)

【受講料】9,600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 17:55~18:50 (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 ※状況により時間が変更になる場合がございます

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。

【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



最高の睡眠のためのナイトヨガ教室

定員
30名

呼吸を整え、疲れた心と体を癒し、質の良い睡眠をサポートします。

【日 程】火曜日 19:15~20:30 9/3~12/17 (全16回)

【受講料】12,160円 【対 象】一般男女

【講 師】吉成 敦子(日本ヨガのめぐみ協会講師)

【場 所】体育室



◆ 申し込み期間 ◆

7月1日(月)9:00 ~ 7月20日(土)17:00

※日程、定員など変更となる場合がございます。

