

# 秋季スポーツ教室 追加募集!!

## 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、様々な運動のチャレンジを体験し、

【日程】木曜日 9:00~10:50 9/5~12/10 (全12回)

【受講料】12,320円 【対象】3~6歳児

【講師】田中伸栄 松本由香 【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・鉄棒を基本として、基礎から学び、苦手克服を目指します。

【日程】木曜日 9:00~10:50 9/5~12/10 (全12回)

【受講料】12,160円 【対象】1年生~3年生

【講師】田中伸栄 松本由香 【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整え、筋力UP健康維持につなげます。

【日程】木曜日 9:00~10:50 9/5~12/25 (全16回)

【受講料】12,160円 【対象】一般男女

【講師】田中伸栄 松本由香 【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 9:00~10:50 9/5~12/18 (全15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



## 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 9:00~10:50 9/6~12/20 (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



## 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】12,320円 【対象】一般男女

【講師】田中伸栄 松本由香 【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 9:00~10:50 9/7~12/14 (全14回)

【受講料】9,750円 【対象】3~6年生

【講師】田坂直子 橋本由香 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 9:00~10:50 9/7~12/21 (全15回)

【受講料】12,320円 【対象】3~6年生

【講師】田中伸栄 松本由香 【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

