



2024年度 冬季スポーツ教室 参加者募集!!

<p>月 カラダすっきり ピラティス教室 NEW</p> <p>インナーマッスルを鍛えて身体のバランスを整えます。初心者向けの内容です。</p> <p>【日程】1/6～3/17(月2回) 月曜日 13:30～14:40</p> <p>【受講料】4,560円(全6回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】30名</p>	<p>火 女性のための ボディメイク教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/7～3/25 火曜日 9:30～10:50</p> <p>【受講料】8,360円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上の女性 【定員】20名</p>	<p>火 スボるきっず LABO わくわく子ども体操教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/7～3/18 火曜日 15:30～16:30</p> <p>【受講料】6,400円(全10回)</p> <p>【対象】年中児～年長児 【定員】20名</p>
<p>火 スボるきっず LABO 体育が好きになる教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/7～3/18 火曜日 17:10～18:40</p> <p>【受講料】6,400円(全10回)</p> <p>【対象】小学1～3年生 【定員】30名</p>	<p>火 最高の睡眠のための ナイトヨガ教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/7～3/25 火曜日 19:15～20:30</p> <p>【受講料】8,360円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】30名</p>	<p>水 心と体を整える ヨガ教室</p> <p>呼吸を整えながら、心と体のバランスを保ち、健康維持につなげます。</p> <p>【日程】1/8～3/19 水曜日 9:30～10:50</p> <p>【受講料】8,360円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】20名</p>
<p>水 バドミントン教室 (水曜コース)</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/8～3/19 水曜日 19:00～20:50</p> <p>【受講料】8,910円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】30名</p>	<p>木 卓球教室(木曜コース)</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/9～3/27 木曜日 9:00～10:50</p> <p>【受講料】8,470円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】30名</p>	<p>金 健康体操教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/10～3/21 金曜日 9:20～10:50</p> <p>【受講料】8,360円(全11回)</p> <p>【対象】20歳以上 【定員】20名</p>
<p>金 卓球教室(金曜コース)</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/10～3/28 金曜日 13:00～14:50</p> <p>【受講料】8,470円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】30名</p>	<p>土 バドミントン教室 (土曜コース)</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/11～3/22 土曜日 9:00～10:50</p> <p>【受講料】8,910円(全11回)</p> <p>【対象】16歳以上 【定員】30名</p>	<p>土 ジュニア卓球教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/11～3/22 土曜日 9:00～10:50</p> <p>【受講料】7,150円(全11回)</p> <p>【対象】小学3年～中学3年 【定員】20名</p>
<p>土 ジュニア バドミントン教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/11～3/22 土曜日 11:00～12:50</p> <p>【受講料】7,590円(全11回)</p> <p>【対象】小学3～6年生 【定員】30名</p>	<p>土 ミニバスケットボール教室</p> <p>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。</p> <p>【日程】1/11～3/22 土曜日 15:00～16:50</p> <p>【受講料】7,040円(全11回)</p> <p>【対象】小学4～6年生 【定員】30名</p>	<p>◆ 申し込み期間 ◆ 11月1日(金)9:00～11月20日(水)17:00 ※定員や日程が変更になる場合がございます。</p> <p>◆ 申し込み方法 ◆ ① 窓口申込 (申込用紙に記入し、窓口へ提出) ② WEB申込 (応募フォームより申込)</p> <p>◆ お問合せ ◆ 神戸市東灘体育館 TEL :078-452-9279 FAX:078-452-9280</p>

★ 月謝制教室 ★ ☆退会のお申し出があるまで継続して頂けます☆

<p>木 シニアのための いきいき講座</p> <p>毎日をいきいきと過ごすための、簡単な運動や知識を学ぶ講座です。</p> <p>【日程】木曜日 9:30～10:30</p> <p>【受講料】6,000円/3ヶ月(全12回)</p> <p>【対象】60歳以上</p>	<p>水 神戸ストークス チアダンススクール (①キッズ / ②ジュニア)</p> <p>バスケットボールで有名な「神戸ストークス」のチアダンススクールです。</p> <p>【日程】水曜日(月3回) ①キッズ 17:00～17:55 ②ジュニア 17:55～18:50</p> <p>【受講料】4,720円/1ヶ月 ※3ヶ月分ずつ窓口でお支払い</p> <p>【対象】①キッズ 年少～小学1年生 ②ジュニア 小学2～小学6年生</p> <p>【定員】各クラス20名</p>
--	--