



2025年度 春季スポーツ教室 参加者募集!!

<p>月 カラダすっきり ピラティス教室</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】 4/14 ~ 7/28(月2回) 月曜日 13:30~14:40</p> <p>【受講料】 6,080円 (全8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】 4/8 ~ 7/22 火曜日 9:30~10:50</p> <p>【受講料】 10,640円 (全14回)</p> <p>【対象】 16歳以上の女性 【定員】20名</p> 	<p>火 スポるきっず 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】 4/15 ~ 7/15 火曜日 15:30~16:30</p> <p>【受講料】 7,680円 (全12回)</p> <p>【対象】 新年中児~年長児 【定員】20名</p> 
<p>火 スポるきっず 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】 4/15 ~ 7/15 火曜日 17:10~18:30</p> <p>【受講料】 7,680円 (全12回)</p> <p>【対象】 新小学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】 4/8 ~ 7/22 火曜日 19:15~20:30</p> <p>【受講料】 10,640円 (全14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】 4/9 ~ 7/23 水曜日 9:30~10:50</p> <p>【受講料】 12,160円 (全16回)</p> <p>【対象】 16歳以上 【定員】30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】 4/9 ~ 7/23 水曜日 19:00~20:50</p> <p>【受講料】 12,960円 (全16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】 4/10 ~ 7/31 木曜日 9:00~10:50</p> <p>【受講料】 12,320円 (全16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】 4/11 ~ 7/25 金曜日 9:20~10:50</p> <p>【受講料】 12,160円 (全16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】 4/11 ~ 8/1 金曜日 13:00~14:50</p> <p>【受講料】 12,320円 (全16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】 4/12 ~ 7/26 土曜日 9:00~10:50</p> <p>【受講料】 12,150円 (全15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】 4/12 ~ 8/2 土曜日 9:00~10:50</p> <p>【受講料】 9,750円 (全15回)</p> <p>【対象】 新小学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】 4/12 ~ 7/19 土曜日 11:00~12:50</p> <p>【受講料】 9,660円 (全14回)</p> <p>【対象】 新小学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】 4/12 ~ 7/26 土曜日 15:00~16:50</p> <p>【受講料】 9,600円 (全15回)</p> <p>【対象】 新小学4~6年生 【定員】30名</p> 	<p>◆ 申し込み期間 ◆ 2月1日(土)9:00 ~ 2月20日(木)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> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------