

さあこれから!! 宝塚市立スポーツセンター

2023年度

受講生募集!

教室の申込受付及びその詳細は、下記までお問い合わせください。

**小学生クラス
新設!!**
英語de
ジュニアチア



[土曜日・対象:小1~小2]
+ 2015~2017年アメリカンフットボールの
+ プロリーグ「NFL」ニューオーリンズ・セインツで
+ 活躍したチアリーダーが直接指導!!
+ (詳しくは裏面をご覧ください)
+ 今年から新しく開講する教室です。
+ チアダンスしながら英語を
+ 習おう!!



託児付教室

対象は満2歳から
小学生まで



公益社団法人宝塚市シルバー人材センターの
子育て事業と連携して安価にご利用頂けます。

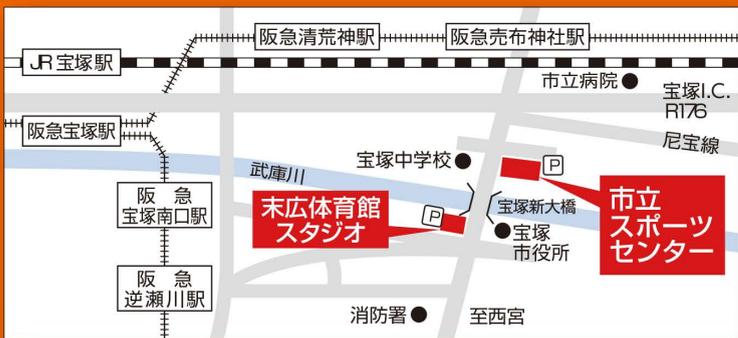
託

マークの見方

年 年間継続可能 **体** 体験受講可能 (1人1回まで。1回分の受講料が必要です。*定員に空きがある場合のみ開講初日の体験はできません!!)

親子教室 **託** 託児付き (別途有料)

最低催行人数5名 最低催行人数5名未満は開講いたしません



<https://tspf.hyogo.jp/>

宝塚市立スポーツセンター

検索

TEL 0797-87-5911

FAX 0797-81-0652



- 阪急逆瀬川駅より阪急バス
「市立スポーツセンター前」下車すぐ
- JR宝塚駅より阪神バス「小浜」下車徒歩 5分
- 駐車場有り(有料)

指定管理者 公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社
〒665-0827 宝塚市小浜 1丁目1番11号

※お申込方法はホームページでご確認ください。いずれも電話での受付はいたしません。
※支払われた受講料は原則として返金できませんが、教室開講の前日までに受講取消の申請をされた場合に限り、経費として1,000円を差し引いた受講料の返金をいたします。その後は、納められた受講料は、一切返金いたしませんのであらかじめご了承ください。
※欠員募集については、電話でお問い合わせください。
※受付時間は、原則として毎日8:45~20:00(日曜日のみ17:00)までです。
※健康については自己管理し、決して無理をしないでください。なお、開講中に事故が発生した場合、応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いません。



水泳教室

※対象年齢は開講日における満年齢となります。※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

火	11:10～12:10 アクアビクス	●対象／一般 ●定員／35名 ●受講料／16,800円・12回	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適切な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	年 託
	12:35～13:35 シニア(初心・初級者～)	●対象／60歳以上の男女 ●定員／25名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
	13:45～14:45 水中運動(ウォーキング)	●対象／中高齢の男女 ●定員／30名 ●受講料／16,800円・12回	水中を歩行することによって身体に適切な負荷を与え、筋肉をやわらげ、体力の向上を目指します。	年
水	10:00～11:00 レディース(中級～)	●対象／女性 ●定員／25名 ●受講料／11,760円・12回	4泳法を泳げる人対象で、4泳法の基本技術から完成までの女性のためのコース。	年
	11:10～12:10 成人(初級～)	●対象／一般 ●定員／30名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します。	年
	12:20～13:20 レディース(初心～)	●対象／女性 ●定員／30名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、女性のためのコース(水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します)。	年
	13:30～14:30 シニア(初級～中級)	●対象／60歳以上の男女 ●定員／35名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
	19:10～20:10 成人(中級～)	●対象／中学生以上 ●定員／15名 ●受講料／11,760円・12回	1種目(種目は問いません)25m以上泳げる人で、4泳法の基本技術から完成までの男女のコース。	年 最低催行人数5名
木	10:00～11:00 レディース(中級～)	●対象／女性 ●定員／25名 ●受講料／11,760円・12回	4泳法を泳げる人対象で、4泳法の基本技術から完成までの女性のためのコース。	年 託
	11:10～12:10 成人(初級～)	●対象／一般 ●定員／30名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します。	年
	13:30～14:30 シニア(初級～中級)	●対象／60歳以上の男女 ●定員／35名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
金	11:10～12:10 シニア(初心・初級者～)	●対象／60歳以上の男女 ●定員／25名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人で、60歳以上の男女のコース(ゆっくり丁寧に水慣れからクロールを中心に練習し、体力の向上を目指します)。	年
	12:15～13:15 やさしいリズムアクア	●対象／一般 ●定員／20名 ●受講料／16,800円・12回	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適切な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	年
	19:10～20:10 成人(中級～)	●対象／中学生以上 ●定員／15名 ●受講料／11,760円・12回	1種目(種目は問いません)25m以上泳げる人で、4泳法の基本技術から完成までの男女のコース。	年 最低催行人数5名
土	10:00～11:00 成人(初心～中級)	●対象／中学生以上 ●定員／30名 ●受講料／11,760円・12回	泳げない人から基本技術をマスターしたい人までの男女のコース(水慣れからクロールを中心に練習し、背泳ぎまでのマスターを目指します)。	年
	11:10～12:10 水中運動(ウォーキング)	●対象／中高齢の男女 ●定員／30名 ●受講料／16,800円・12回	水中を歩行することによって身体に適切な負荷を与え、筋肉をやわらげ、体力の向上を目指します。	年
	18:30～19:30 アクアビクス	●対象／一般 ●定員／25名 ●受講料／16,800円・12回	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適切な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	年



親子・幼児・小中学生 水泳教室

※対象年齢は開講日における満年齢となります。※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

10:00～11:00 ペンぎんちゃん	●曜日／火曜日 ●対象／6ヶ月から2歳児とその保護者 ●定員／35組 ●受講料／16,800円・12回	水の中での親子のスキンシップをはかり、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。	年 託
10:00～11:00 らっこちゃん	●曜日／金曜日 ●対象／6ヶ月から2歳児とその保護者 ●定員／35組 ●受講料／16,800円・12回	水の中での親子のスキンシップをはかり、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。	年
15:00～16:10 (土曜日のみ 12:20～13:30) 3～6歳児水泳	●曜日／月曜・火曜・水曜・木曜・金曜・土曜日 ●対象／幼児3～6歳児(就学前) ●定員／各40名(土曜日のみ50名) ●受講料／3～4歳児22,400円・16回 5～6歳児17,920円・16回	水の楽しさを覚え、安全な水慣れと体力の向上を目的とします。	年
16:20～17:35 小学生水泳(初心・初級者～)	●曜日／月曜・火曜・水曜・木曜・金曜日 ●対象／小学生 ●定員／各55名 ●受講料／17,920円・16回	泳げない初心者からを対象に、水慣れからクロールを中心に背泳ぎまでのマスターを目指します。	年
17:45～19:00 (土曜日のみ 13:50～15:05) 小・中学生水泳(初心・初級者～)	●曜日／月曜・火曜・水曜・木曜・土曜日 ●対象／小・中学生 ●定員／各35名(土曜日のみ55名) ●受講料／17,920円・16回	泳げない初心者からを対象に、水慣れからクロールを中心に背泳ぎまでのマスターを目指します。	年



健康・スポーツ教室・幼児教室

※対象年齢は開講日における満年齢となります。※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	14:15~15:45 いきいき新太極拳	●対象/一般 ●定員/40名 ●受講料/12,300円・15回	流れるような動きの中で心と身体を鍛え、リフレッシュしましょう。	年 体
月	9:30~11:00/11:15~12:45 ヨガ	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/9,020円・11回	心と身体の歪みを矯正し健康を維持しましょう。	年 体 託
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/10,120円・11回	健康な身体は背骨から!背骨が歪むと肩こり、坐骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など様々な不調が起こります。背骨コンディショニング体操で自身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。	年 体 託
	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/12,120円・12回	有酸素運動を中心としてウエイトトレーニングをし、健康維持・体力増進を目指します。	年 託
	10:15~11:45 初級者 インドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,600円・11回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができるようになることを目標とします。	年 体 託
	15:30~16:30 幼児教室 幼児体育(3~4歳児)	●対象/3~4歳児 ●定員/33名 ●受講料/11,220円・11回	子どもの発育に合わせて、トランポリン・マット・フープ・とび箱等の器具を使った体操教室です。	年
	15:15~16:45 インドアシニアテニス	●対象/60歳以上の男女 ●定員/24名 ●受講料/17,600円・11回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができるようになることを目標とします。	年 体
火	9:15~11:00/11:05~12:50 バドミントン 初級者	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/11,640円・12回	バドミントンのルールを覚え、基本技術をマスターします。	年 体 託
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/11,040円・12回	健康な身体は背骨から!背骨が歪むと肩こり、坐骨神経痛、頭痛、膝痛、四十肩など様々な不調が起こります。背骨コンディショニング体操で自身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。	年 体 託
	10:15~11:30 親子体操 ぽこ・あ・ぽこ2~3歳児 ~体育・音楽・造形・あそび~	●対象/2~3歳児とその保護者 ●定員/30組 ●受講料/12,240円・12回	ボール・マット・とび箱などを使った体育あそび。楽器を使い音に触れ、リズムを楽しむ音楽あそび。子どもの発想を大切に、創造力を養う造形あそび。この3つのあそびを通して親子の関わりを深める教室です。	年 託
	13:30~15:00 シェイプアップ	●対象/女性 ●定員/16名 ●受講料/9,360円・12回	有酸素運動を中心としてウエイトトレーニングをし、健康維持・体力増進を目指します。	年
水	9:30~10:30 骨格改善ストレッチ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/11,040円・12回	ウェーブストレッチングを使い、身体のゆがみを整える動き「ほぐす」のほす「引き締める」を同時に行い、基礎代謝を上げる身体をつくることを目指します。	年 体
	20:00~21:00 卓球 初・中級者	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/6,720円・12回	日頃の運動不足解消に楽しく身体を動かしてみませんか。初めての方も久しぶりの方も気軽に楽しめるポピュラーなスポーツです。	年 体
	20:00~21:00 バドミントン 初・中級者	●対象/中学生以上 ●定員/20名 ●受講料/6,720円・12回	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲーム形式で練習をします。	年 体
木	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/12,120円・12回	有酸素運動を中心としてウエイトトレーニングをし、健康維持・体力増進を目指します。	年 託
	10:15~11:15 ソフトエアロビクス	●対象/一般 ●定員/50名 ●受講料/12,300円・15回	簡単なステップと軽快なリズムで心地よい汗を流しましょう。	年 体 託
	10:15~11:45 初級者 インドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,600円・11回	テニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターし、フォア・バック両方を使いラリーができるようになることを目標とします。	年 体 託
	19:15~20:45 中級者(経験5年以上) ナイトインドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,600円・11回	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲームの応用戦術も覚えます。	年
金	10:15~11:45 ヘルシー&レクリエーション	●対象/60歳以上の男女 ●定員/50名 ●受講料/10,080円・12回	運動不足解消の為に色々な軽運動をします。	年 体
	13:15~14:45 ヨガ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/12,300円・15回	心と身体の歪みを矯正し健康を維持しましょう。	年 体
	14:45~15:45 幼児体育 幼児教室	●対象/4~6歳児(就学前) ●定員/35名 ●受講料/12,240円・12回	子どもの発育に合わせて、トランポリン・マット・とび箱等を使った器械体操とかけっこ・鬼ごっこなどの走ることを取り入れた総合的な運動遊びを行う教室です。	年
	19:00~21:00 バドミントン 初・中級者	●対象/中学生以上 ●定員/35名 ●受講料/13,200円・12回	基本技術にさらに磨きをかけ、ゲーム形式で練習をします。	年 体
	19:15~20:45 初心者 ナイトインドアテニスビギナーズクラス	●対象/一般 ●定員/15名 ●受講料/17,600円・11回	グリップの握り方からテニスの基本ルールを覚え、基本技術をマスターすることを目的とします。	年 体



講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
かけっこ 体	月曜日	4期制(1期10回)	小学1~3年生	各期30名	1期1人12,400円
陸上 体	月曜日	4期制(1期10回)	小学3年生~ 中学1年生	各期30名	1期1人13,400円
キッズテニス 体	金曜日	各曜日4期制(1期10回)	幼児(年長)~ 小学2年生	各期30名	1期1人11,200円
ジュニアテニス 体	月・金曜日	各曜日4期制(1期10回)	小学3年生~ 中学1年生	各曜日 30名	1期1人15,200円
キッズサッカー 体	火曜日	3期制(1期10回)	5歳児~ 小学2年生	各期15名	1期1人10,200円

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
ジュニアサッカー 体	火曜日	3期制(1期10回)	小学2~6年生	各期30名	1期1人10,200円
スキルアップ サッカー 体	火曜日	3期制(1期10回)	小学4~6年生の サッカー経験者	各期20名	1期1人13,200円
NEW 小学生バスケットボール (未経験者~初級) 体	土曜日	3期制(1期10回)	小学3~6年生	各期40名	1期1人 9,200円
NEW 小学生バスケットボール (経験者) 体	土曜日	3期制(1期10回)	小学4~6年生	各期40名	1期1人 9,200円

(※各教室とも、定員不足の場合は、開講しない場合がありますので、ご了承ください。※託児付き教室につきましては、満2歳以上のお子様からとさせていただきます。また教室により定員が違いますので、お問い合わせください。※記載されている受講料はすべて消費税を含んだ金額です。)

◎チャレンジコース

※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
小学生ゴルフ	夏季	1日4回	小学1～6年生	各回10名	1人1回950円
かけっこ	夏・春休み	各季2日	小学1～3年生	各季30名	各季1人(2日間)2,480円
陸上	夏・春休み	各季2日	小学3～中学1年生	各季30名	各季1人(2日間)2,680円
水泳	夏休み	前・中・後期各5日	幼児(年長)～小学6年生	各期100名	各期1人(5日間)5,700円
	春休み	5日			
小・中学生バドミントン	夏季	10日	小学1～中学3年生	各季50名	各期1人(10日間)6,900円
	春季	5日			各期1人(5日間)3,350円
小学生トランポリン	8月	3日	小学1～6年生	前・後半各25名	1人(3日間)3,120円
カヌー	9月	2日	小学3年生～一般	各日20名	各日1人1,050円
乗馬	10月	2日	18歳以上～40歳まで	各日6名	各日1人1,000円
	3月	1日	小学5年生～高校生	9名	1人1,000円
小学生器械体操	春休み	2日	小学1～6年生	30名	1人(2日間)2,280円
ジュニアテニス	春休み	2日	小学1～6年生	30名	1人(2日間)1,840円
	夏休み				
キッズサッカー	春休み	2日	5歳児～小学2年生	30名	1人(2日間)2,040円
ジュニアサッカー			小学2～6年生		

講座名	実施時期	回数	対象	定員	受講料
 タイガースアカデミーベースボールスクール	月曜日	年間12カ月(36回)	幼児(年中・年長)	欠員のみ 24名中	1人(月額)6,600円
			小学1～2年生	欠員のみ 30名中	1人(月額)6,600円

※お申込については、タイガースアカデミーベースボールスクールのHPをご覧ください。

講座名	曜日	対象	受講料(当日受付)
ワンデーテニス	開催日は「ホームページ」もしくは「広報たからづか」でお知らせします。 (通年 日曜日・月曜日・水曜日・木曜日) 受付は開催日当日、屋外管理棟1Fにて9:30～(10:00～11:30の実施時間) 日曜日のみ8:50～(9:20～10:50の実施時間)	<ul style="list-style-type: none"> ●初心者～レベル別レッスンを行います。 ●テニスラケットご持参の上、運動の出来る服装とシューズでお越しください。 ●雨天及びコート不良の場合は中止いたします。 ●中止については「ホームページの最新情報」をご確認いただくか、8:45以降にお電話でお問い合わせください。 ※(日):中学生以上 定員:各日40名(2面) ※(月)(水)(木):高校生以上 定員:各日30名(2面)	<ul style="list-style-type: none"> ●高校生以上 1,500円(1人1回) ●中学生 1,200円(1人1回) ※ワンデーテニス回数券有ります。(高校生以上のみ) <11回分 15,000円> 総合体育館 受付窓口横の券売機にて販売中!

講座名	曜日	開催日数	対象	定員	受講料
プレイヤーズテニス	随時	週2～5日	小学生～高校生	随時募集	年会費: 33,000円 Aコース週5回:32,670円/月 Bコース週5回:31,680円/月 Cコース週5回:30,800円/月

◎末広体育館・スタジオ教室

※各教室の日付・料金・回数等は主催者側で予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

曜日	時間	講座名	対象	定員	回数	受講料	特徴
月	10:00～12:00	バドミントン 初級～初級	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/16,500円・15回	バドミントンのルールを覚え、基本技術をマスターします。	年体託
	10:15～11:15	ボディメイクピラティス	●対象/一般	●定員/30名	●受講料/12,360円・12回	バランス調整機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。呼吸に合わせてゆっくりとしたエクササイズを行うことで姿勢を安定させるとともに、普段上手く使うことができないインナーマッスルを目覚めさせます。	年体託
	11:30～12:30	身体機能改善	●対象/中・高齢者	●定員/25名	●受講料/11,160円・12回	「青竹ピクス」・「道具を使用したピラティス」・「筋膜リリース」の3つを織り交ぜて、足のツボを刺激し、自然治癒力を高め、軽い有酸素運動、介護予防運動、脳トレ、姿勢改善、体幹、全身のこりや痛みの不調を整えて美しい姿勢を目指します。	年体
	13:15～14:45	社交ダンス	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/10,680円・12回	社交ダンスの正しい知識とマナーを楽しく習得しませんか。ワルツ、タンゴ、ジルバ、ルンバ、チャチャチャ 他。	年
火	10:15～11:15	ボディメイクピラティス	●対象/一般	●定員/30名	●受講料/12,360円・12回	バランス調整機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。呼吸に合わせてゆっくりとしたエクササイズを行うことで姿勢を安定させるとともに、普段上手く使うことができないインナーマッスルを目覚めさせます。	年体託
	19:30～20:30	パワーヨガボディコンディショニング	●対象/一般	●定員/25名	●受講料/13,390円・13回	身体のコンディションに合わせて、ストレッチやパワーヨガを取り混ぜ、柔軟性と筋力の向上を図り、腰痛や膝痛の予防・改善、また姿勢を良くすることを目的とし全身の調整を行います。後半は、1週間の疲れを癒すためのリラクゼーションも行います。	年体
水	10:15～11:15	ダンスエアロ	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/10,680円・12回	エアロピクスの基本動作をカッコ良くダンサブルにゆっくりと変化させていきます。エアロピクス又は、ダンスなどが初めての方も年齢を問わず安心して参加して頂けます。	年体託
	11:30～12:30	ビューティーヨガ～やさしいヨガ～	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/11,160円・12回	アーサナ(=ポーズ)の完成形にこだわることのないヨガクラスで、身体が硬い方にも体をほぐしながら筋肉を鍛えて代謝を高め、身体のお老廃物をデトックスしやすくすることで体質改善を目指します。	年体託
	13:00～14:15 / 14:30～15:45	ヘルシーストレッチ	●対象/高齢者	●定員/各25名	●受講料/10,680円・12回	健康維持のためのストレッチ、健康体操、ウォーキングエアロなどを行います。	年体
木	10:10～11:00	ZUMBA®	●対象/一般	●定員/20名	●受講料/12,360円・12回	ダンスやエアロピクスのような動きをラテン系の音楽と共に楽しく行っていくフィットネスプログラムです。	年体託
	11:15～12:15	ハワイアンフラ 3年以上の経験者	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/14,240円・16回	入門クラスから、より高度なスキルステップアップしたクラスです。	年託
金	10:15～11:15	Enjoy エアロ	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/10,680円・12回	健康～美容まで、さまざまな効果が期待できるエアロピクスのクラスで、各自のペースで動きやすいように展開していきます。ビートの効いたおしゃれな曲でリフレッシュできる初心者からのコース。	年体託
	11:30～12:30	ハワイアンフラ入門 初心者～経験3年未満	●対象/女性	●定員/25名	●受講料/14,240円・16回	基本のカオ、カホロのステップから始める明るく楽しいレッスンです。癒しのハワイアンミュージックに合わせて手足を動かしましょう。南国の風を感じながら踊ってみませんか?	年託
土	10:00～10:50	英語deキッズチア	●対象/4～6歳(未就学児)	●定員/15名	●受講料/19,890円・13回	動物や食べ物など、身近な単語から英語に親しみ、チアレッスンでは英語の掛け声を取り入れながら、チアと英語を楽しく学びます。笑顔をとややす、仲間を思いやり、人を応援する気持ちを育み、健康な心身を作ります。	年体
	11:05～11:55	英語deジュニアチア	●対象/小学1～2年生	●定員/15名	●受講料/19,890円・13回	英語カードを使いながら、英語を書く・読む力を身につけ、チアレッスンの中で英語の会話を取り入れながら、チアと英語を楽しく学びます。発言力やチームワークスキルなど、よりグローバルな力を育み、健康な心身を作ります。	年体
日	10:15～11:15	ボディメイクピラティス	●対象/一般	●定員/30名	●受講料/13,390円・13回	バランス調整機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。呼吸に合わせてゆっくりとしたエクササイズを行うことで姿勢を安定させるとともに、普段上手く使うことができないインナーマッスルを目覚めさせます。	年体

