

さあいこう!!

# 宝塚市立スポーツセンター

## 末広体育館・末広スタジオ 売布北グラウンド 高司グラウンド

### 2024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。

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

宝塚市立スポーツセンター

検索

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手続き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。



令和6年  
4/2(火)~

ちよこっと  
リニューアル  
オープン!

トレーニング室  
■営業時間 / 9:00~21:00

令和6年4月から事前予約制廃止!

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。  
(スポーツセンター、末広体育館・スタジオのみ)



託

マークの見方

**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

**託** 託児付き (別途有料)

最低催行人数 最低催行人数未满是開講いたしません

宝塚市立スポーツセンター

末広体育館・末広スタジオ

売布北グラウンド

高司グラウンド

〒665-0827  
宝塚市小浜1丁目1番11号  
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)

〒665-0031  
宝塚市末広町3丁目77番  
TEL 0797-72-6800  
FAX 0797-72-6800

○阪急逆瀬川駅より阪急バス  
「宝塚市役所前」下車すぐ  
○駐車場有り(有料)

〒665-0856  
宝塚市売自由ガ丘8番1号  
TEL 0797-62-6511  
FAX 0797-62-6511

○阪急売布神社駅より徒歩12分  
○阪急売布北駅より阪急バス売布循環線、  
「売布きよしガ丘南」下車徒歩3分  
○駐車場有り(無料)  
(駐車場内は、道路の道幅が狭くなっていますので、徐行運転にてご通行ください。)

〒665-0051  
宝塚市高司4丁目92番1  
TEL 0797-77-1966  
FAX 0797-77-1966

○阪急小林駅より徒歩25分  
○阪急逆瀬川駅より阪急バス  
「美幸町」下車徒歩5分  
○阪急仁川駅より阪急バス  
「高司4丁目」下車徒歩5分  
○駐車場有り(無料)



# 水泳教室 年間継続可能

火	11:10～12:10 アクアビクス	●対象／一般 ●定員／35名 ●受講料／1回 1,400円 注1	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適度な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	体託
	12:20～13:20 シニア(初心者～)	●対象／60歳以上 ●定員／20名 ●受講料／1回 980円 注1	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)。	体
	13:45～14:45 水中運動	●対象／一般 ●定員／30名 ●受講料／1回 1,400円 注1	水中を歩行することによって身体に適度な負荷を与え、筋肉をやわらげ、体力の向上を目指します。	体
水	10:00～11:00 成人(中級～) A	●対象／一般 ●定員／25名 ●受講料／1回 980円 注1	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コース。	体
	11:00～12:00 成人(初心者～) B	●対象／一般 ●定員／30名 ●受講料／1回 980円 注1	泳げない人から基本技術をマスターしたい人までのコース(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)。	体
	13:30～14:30 シニア(初級～)	●対象／60歳以上 ●定員／25名 ●受講料／1回 980円 注1	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)。	体
	19:00～20:00 成人(中級～) C	●対象／中学生以上 ●定員／15名 ●受講料／1回 980円 注1	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コース。	体 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数5名</span>
木	10:00～11:00 成人(中級～) A	●対象／一般 ●定員／25名 ●受講料／1回 980円 注1	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コース。	体託
	11:00～12:00 成人(初心者～) B	●対象／一般 ●定員／15名 ●受講料／1回 980円 注1	泳げない人から基本技術をマスターしたい人までのコース(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)。	体
	13:30～14:30 シニア(初級～)	●対象／60歳以上 ●定員／25名 ●受講料／1回 980円 注1	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)。	体
金	11:10～12:10 シニア(初心者～)	●対象／60歳以上 ●定員／20名 ●受講料／1回 980円 注1	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)。	体
	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／1回 1,400円 注1	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適度な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	体
	19:00～20:00 成人(中級～) C	●対象／中学生以上 ●定員／15名 ●受講料／1回 980円 注1	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コース。	体 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数5名</span>
土	10:00～11:00 水中運動	●対象／一般 ●定員／30名 ●受講料／1回 1,400円 注1	水中を歩行することによって身体に適度な負荷を与え、筋肉をやわらげ、体力の向上を目指します。	体
	11:10～12:10 成人(初心者～) D	●対象／中学生以上 ●定員／30名 ●受講料／1回 980円 注1	泳げない人から基本技術をマスターしたい人までのコース(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)。	体
	18:30～19:30 アクアビクス	●対象／一般 ●定員／25名 ●受講料／1回 1,400円 注1	リズムに合わせて水中でステップ、身体に適度な負荷を与え筋肉を刺激、運動不足を解消します。	体

# 親子・幼児・小中学生 水泳教室 年間継続可能

10:00～11:00 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">親子水泳</span> ぺんぎんちゃん	●曜日／火曜日 ●受講料／1回 1,400円 注1 ●対象／6ヶ月から3歳児とその保護者 ●定員／15組	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。	体託 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数5名</span>
10:00～11:00 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">親子水泳</span> らっこちゃん	●曜日／金曜日 ●受講料／1回 1,400円 注1 ●対象／6ヶ月から3歳児とその保護者 ●定員／15組	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。	体 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数5名</span>
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1回 1,400円 注1 5～6歳児1回 1,120円 注1	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。	
16:10～17:25 小学生水泳(初心者～)	●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／1回 1,120円 注1	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。	
17:25～18:40 (土曜日のみ 13:30～14:45) 小・中学生水泳(初心者～)	●曜日／月曜・火曜・水曜・木曜・土曜日 ●対象／小・中学生 ●定員／各30名(土曜日のみ55名) ●受講料／1回 1,120円 注1	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。	

※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。

※注1 受講料は1回あたりの金額です。各期毎に回数分の受講料をお支払いください。

## ◎チャレンジ(短期)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	実施日	回数	対象	定員	受講料
小学生ゴルフ	夏季	1日3回	小学1～6年生	各6名	1人1回950円
水泳	夏休み	前・中・後期 5日間	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	7日間	小学1～ 中学3年生	各期50名	各期1人(7日間)4,830円 各期1人(5日間)3,350円
	春季	5日間			
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	9～10月	5日間	小学3～中学3年生	20名	1人(5日間)6,000円
乗馬	10月	1日	18歳以上～40歳まで	10名	1人1,000円
	3月	1日	小学5年～高校生	10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				

講座名	実施曜日	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 (最低36回)	(年中・年長)	欠員のみ 18名	1人 (月額)6,600円
			小学1～ 2年生	欠員のみ 26名	1人 (月額)6,600円

講座名	実施曜日	詳細	対象・定員・受講料
ワンデー テニス	開催日は「HP」もしくは「広報たからづか」でお知らせします。 (通年 月曜日・水曜日・木曜日・日曜日) 受付は開催日当日、屋外管理棟にて30分前から	<ul style="list-style-type: none"> <li>●初心者～レベル別レッスンをします。</li> <li>●テニスラケットご持参の上、運動ができる服装とシューズでお越しください。</li> <li>●雨天及びコート不良の場合は中止いたします。</li> <li>●中止については「HPの到着情報」か、8:45以降に「HPの到着情報」か、8:45以降に「HPの到着情報」か、お電話でお問い合わせください。</li> </ul> ※(日):中学生以上 ※(月)(水)(木):高校生以上 定員:各日30名(2面)	※高校生以上 1,600円(1人1回) ※中学生 1,300円(1人1回) ※ワンデーテニス 回数券あります。 (高校生以上のみ) <11回16,000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	※テニスのトッププレイヤーを目指す子どもたちの育成コースです。
プレーヤーズ テニス	随時	週2～5日	小学生～ 高校生	随時募集	年会費: Aコース選5回:32,670円/月 33,000円; Bコース選5回:31,680円/月 ; Cコース選5回:30,800円/月	

# 健康・スポーツ教室・幼児・小学生教室

年間継続可能

月	9:30~11:00 / 11:15~12:45 ヨーガ	●対象 / 一般 ●定員 / 各25名 ●受講料 / 1回 820円 注1	心と身体の歪みを矯正し健康を維持しましょう。	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 / 1回 920円 注1	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ご自身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。	体託
	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象 / 一般 ●定員 / 28名 ●受講料 / 1回 1,010円 注1	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。	体託
	15:15~16:45 インドアシニアテニス	●対象 / 60歳以上 ●定員 / 24名 ●受講料 / 1回 1,600円 注1	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。	体
	15:30~16:30 <b>幼児教室</b> 幼児体育(3~4歳児)	●対象 / 3~4歳児 ●定員 / 33名 ●受講料 / 1回 1,020円 注1	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。	体
	16:45~17:45 かけっこ	●対象 / 小学1~3年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,240円 注1	速く走るためのフォームの習得を目指して、マーカーやテニスボールなどを使い、楽しくトレーニングを行います。	体
	17:50~18:50 陸上	●対象 / 小学3年生~中学1年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,340円 注1	今よりも速くなるために必要なトレーニングを行います。陸上競技だけでなく、サッカー・野球・ラグビーなど球技スポーツにも活かせるスプリント能力を磨きます。	体
	17:10~18:40 ジュニアテニス	●対象 / 小学3年生~中学1年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,520円 注1	レベルに応じた硬さのボールを使って練習し、フルコートに対応する動きを覚えて、ゲームを楽しむことを目的とした練習を行います。	体
火	9:15~11:00 / 11:05~12:50 バドミントン <b>初級者</b>	●対象 / 一般 ●定員 / 各25名 ●受講料 / 1回 970円 注1	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。	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 / 1回 920円 注1	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ご自身の背骨を整え健やかな生活を送りましょう。	体託
	10:15~11:30 <b>親子体操</b> 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 / 1回 1,020円 注1	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。	体託
	13:30~15:00 シェイプアップ	●対象 / 一般 ●定員 / 16名 ●受講料 / 1回 780円 注1	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。	体
	17:00~17:50 キッズサッカー	●対象 / 5歳児~小学2年生 ●定員 / 15名 ●受講料 / 1回 1,020円 注1	基本的なサッカーのルールを覚え、蹴り方、止め方などのボールコントロールを身につけることを目指します。又、定期的にゲーム形式の練習も行います。	体
	17:00~18:30 ジュニアサッカー	●対象 / 小学2~6年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,020円 注1	基本的なサッカーのルールを覚え、蹴り方、止め方などのボールコントロールを身につけることを目指します。又、定期的にゲーム形式の練習も行います。	体
	17:00~18:30 スキルアップサッカー	●対象 / 小学3年生~中学1年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,320円 注1	ボールコントロール技術にさらに磨きをかける練習や、脳トレを取り入れた練習も行い、練習した事を活かしたゲーム形式を行います。	体
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 / 1回 920円 注1	ヨガを基本にウェープリングを使い、ゆっくりした動きで身体のゆがみを整える動き[ほくす][のぼす][引き締める]を同時に行い、基礎代謝を上げる身体を作ることを目指します。	体
	20:00~21:00 卓球 <b>初・中級者</b>	●対象 / 中学生以上 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 560円 注1	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。	体
	20:00~21:00 バドミントン <b>初・中級者</b>	●対象 / 中学生以上 ●定員 / 20名 ●受講料 / 1回 560円 注1	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。	体
木	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象 / 一般 ●定員 / 28名 ●受講料 / 1回 1,010円 注1	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。	体託
	10:15~11:15 ソフトエアロビクス	●対象 / 一般 ●定員 / 50名 ●受講料 / 1回 820円 注1	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。	体託
	10:15~11:45 <b>初級者</b> インドアテニス	●対象 / 一般 ●定員 / 20名 ●受講料 / 1回 1,600円 注1	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。	体託
	19:15~20:45 <b>中級者(経験5年以上)</b> ナイトインドアテニス	●対象 / 一般 ●定員 / 20名 ●受講料 / 1回 1,600円 注1	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。	体
金	10:15~11:45 ヘルシー&レクリエーション	●対象 / 60歳以上 ●定員 / 50名 ●受講料 / 1回 840円 注1	運動不足解消の為に色々な軽運動をします。	体
	13:15~14:45 ヨーガ	●対象 / 一般 ●定員 / 25名 ●受講料 / 1回 820円 注1	心と身体の歪みを矯正し健康を維持しましょう。	体
	14:45~15:45 <b>幼児教室</b> 幼児体育(4~6歳児)	●対象 / 4~6歳児(就学前) ●定員 / 35名 ●受講料 / 1回 1,020円 注1	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げっこ・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。	体
	16:00~17:00 キッズテニス	●対象 / 年長~小学2年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,120円 注1	ラケットの面でのコントロールを覚え、初めてのお子様でもラリーを楽しむことを目的とした練習を行います。	体
	17:10~18:40 ジュニアテニス	●対象 / 小学3年生~中学1年生 ●定員 / 30名 ●受講料 / 1回 1,520円 注1	レベルに応じた硬さのボールを使って練習し、フルコートに対応する動きを覚えて、ゲームを楽しむことを目的とした練習を行います。	体
	19:00~21:00 バドミントン <b>初・中級者</b>	●対象 / 中学生以上 ●定員 / 35名 ●受講料 / 1回 1,100円 注1	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。	体
	19:15~20:45 <b>初級</b> ナイトインドアテニス	●対象 / 一般 ●定員 / 15名 ●受講料 / 1回 1,600円 注1	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。	体
日	14:15~15:45 いきいき新太極拳	●対象 / 一般 ●定員 / 40名 ●受講料 / 1回 820円 注1	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。	体

※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。

※注1 受講料は1回あたりの金額です。各期毎に回数分の受講料をお支払いください。

## ◎末広体育館・スタジオ教室 年間継続可能

月	10:00~12:00 バドミントン <b>初心~初級</b>	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 1,100円 注1	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。	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/1回 1,030円 注1	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。	体託
	11:30~12:30 ヘルシーストレッチ	●対象/中・高齢者 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円 注1	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。	体
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/1回 1,030円 注1	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。	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/1回 1,030円 注1	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。	体
水	10:15~11:15 ダンスエアロ	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円 注1	エアロビクスの基本動作をカッコ良くダンス風にゆっくりと変化させていきます。エアロビクス又は、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。	体託
	11:30~12:30 ビューティーヨガ	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/1回 930円 注1	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。	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/1回 890円 注1	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。	体
木	10:10~11:00 ZUMBA®	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,030円 注1	ダンスやエアロビクスのような動きをラテン系の音楽と共にやっていくフィットネスプログラムです。	体託
	11:15~12:15 ハワイアンフラ <b>3年以上の経験者</b>	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円 注1	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。	託
金	10:15~11:15 ENJOY☆AERO	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円 注1	動くことを楽しんで！その日のペースでそれぞれのペースで動けるエアロビクスのクラスです。経験不問。おしゃれな曲に合わせて、楽しく汗をかきましょう。	体託
	11:15~12:45 インドアテニス <b>初級</b>	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/1回 1,600円 注1	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。	体託 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">最低催行人数10名</span>
	11:30~12:30 ハワイアンフラ入門 <b>初心者~経験3年未満</b>	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/1回 890円 注1	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？	託
土	9:00~10:15 <b>未経験者~初級</b> 小学生バスケットボール	●対象/小学3~6年生 ●定員/40名 ●受講料/1回 920円 注1	バスケットボールの基本ルールを覚え、ドリブル・パス・シュートなどの基本技術をマスターできることを目標とします。	体
	10:20~11:50 <b>経験者</b> 小学生バスケットボール	●対象/小学4~6年生の経験者 ●定員/40名 ●受講料/1回 920円 注1	ルールを理解して、ランニングシュート、試合ができる経験者がさらにスキルアップを目指します。	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/1回 1,030円 注1	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。	体

※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。

※注1 受講料は1回あたりの金額です。各期毎に回数分の受講料をお支払いください。

## 売布北グラウンド

月	10:00~11:00 五臓ヨガ	●対象/18歳以上の女性 ●定員/8名 ●受講料/1回 1,100円 注1	ゆっくりとしたヨガの呼吸とともに、体の中を意識し、経路に刺激を与えながら気のながれを整えていきます。バランスを整えることで体の冷え、のぼせ、むくみ、怠さなど様々な不調を改善し健康へと導いていきます。	事前窓口 または 電話予約制 (売布北にて)
	11:15~12:15 大人の発声教室	●対象/18歳以上 ●定員/10名 ●受講料/1回 1,100円 注1	良い声をだすためには、体をしっかりほぐしてから、顔や舌の体操をすることで滑舌が格段に良くなります。この機会に正しい腹式呼吸を学び、自分の声、相手の声を聴きながら、楽しく過ごしましょう。	
	13:30~14:20 ゆったりシニアヨガ	●対象/60歳以上 ●定員/8名 ●受講料/1回 900円 注1	ゆったりとしたヨガ教室です。外出時での転倒予防、姿勢改善の体幹トレーニング、肩こりや腰痛緩和やむくみ改善にも効果があります。椅子を使って行うので安心です。	
水	10:15~11:00 ZUMBA (ズンバ)	●対象/18歳以上 ●定員/8名 ●受講料/1回 1,100円 注1	音楽にあわせて楽しくエクササイズ&ダイエット。難しいステップなんて気にせず、一緒に楽しみましょう。	
木	10:00~11:00 ピラティスストレッチ	●対象/18歳以上 ●定員/8名 ●受講料/1回 1,100円 注1	体幹を安定させるインナーマッスルを意識し、伸びやかにしなやかに動きます。現代社会で凝りや緊張を解きほぐし、気持ちいい身体を作っていきましょう。	
	11:15~12:15 スタート☆ピラティス	●対象/18歳以上 ●定員/8名 ●受講料/1回 1,100円 注1	ピラティスに興味を持ったあなたへ向けて!ゆるーくゆっく、基本の"き"から始めましょう!	

講座名	実施日	回数	対象	定員	受講料
キッズサッカー	春季	3日間	年中~年長	各20名	1人(3日間)3,060円
ジュニアサッカー			小学1~3年生		
キッズサッカー	夏季	3日間	年中~小学2年生	各20名	1人(3日間)3,060円
ジュニアサッカー			小学2~6年生		
ジュニアテニス	春季 夏季	各2日間	小学1~6年生	各15名	1人(2日間)1,840円

講座名	実施曜日	詳細	対象・定員・受講料
ワンデーテニス	開催日は「HP」もしくは「広報たからづか」でお知らせします。 (通年火・木・金) 受付は開催日当日、管理棟にて実施の30分前~	●初心~ 10:00~11:25 (火) ●初級 10:00~11:25 (金) ●中級 11:30~12:55 (火) 10:00~11:25 (木) ●テニスラケットご持参の上、運動ができる服装とシューズでお越しください。 ●中止については「HPの新着情報」か、8:45以降に「HP」でお問い合わせください。	※高校生以上 各15名 1,600円(1人1回) ※ワンデーテニス回数券あります。(高校生以上のみ) <11回16,000円> 総合体育館受付窓口横の券売機にて販売中!

## 高司グラウンド

講座名	実施日	回数	対象	定員	受講料
キッズサッカー	春季	2日間	満5歳児~小学2年生	各30名	1人(2日間)2,240円
ジュニアサッカー			小学2~6年生		
中高齢者のための軟式野球教室 & ナイターゲーム体験	夏季	2日間	50歳以上	20名	1人(2日間)1,600円
ベタンク教室&ミニ大会	秋季	1日	60歳以上	20名	1人 600円

講座名	実施曜日	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	金曜日	年間12カ月 (最低36回)	年中・年長	18名(欠員のみ)	1人(月謝)6,600円
			1~2年生	26名(欠員のみ)	1人(月謝)6,600円
			3~4年生	30名(欠員のみ)	1人(月謝)8,800円
			5~6年生	30名(欠員のみ)	1人(月謝)8,800円

※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。