

健康・スポーツ教室日程表

(令和3年度)

健康・親子体操教室

教室名	曜日	回数	時間	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ソフトエアロビクス	木	9	10:15~11:15	剣道場全面	10/21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	—	—	—	—	—	—
ヨガ教室	月	11	9:30~11:00	柔道場全面	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	—	—	—	—
	月	11	11:15~12:45	柔道場全面	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	—	—	—	—
	金	15	13:15~14:45	柔道場全面	9/3	10	17	24	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10
いきいき新太極拳	日	14	14:15~15:45	剣道場全面	9/5	12	26	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	19	—
ヘルシー&レクリエーション教室(60歳以上)	金	10	10:15~11:45	サブアリーナ全面	10/1	8	15	29	11/5	12	19	26	12/3	10	—	—	—	—	—
骨格改善ストレッチ	水	11	9:30~10:30	柔道場北1/2	9/29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	—	—	—	—
背骨コンディショニング	月	11	9:45~11:15	剣道場全面	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	—	—	—	—
	火	11	9:45~11:15	剣道場全面	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	—	—	—	—
ぽこ・あ・ぽこ親子教室(2~3歳児)	水	15	10:15~11:30	剣道場全面	9/1	8	15	22	29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15
親子体育あそび教室(2~3歳児)	火	10	10:15~11:30	サブアリーナ全面	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	—	—	—	—	—
幼児体育教室(3~4歳児)	月	11	15:30~16:30	メインアリーナ1/3	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	—	—	—	—
幼児体育教室(4~6歳児 就学前)	金	10	14:45~15:45	サブアリーナ全面	10/1	8	15	29	11/5	12	19	26	12/3	10	—	—	—	—	—

※『ぽこあぽこ』教室の申込希望者数が45組を超える場合は、2クラス編成となります。

その場合の開講時間は、Aコース 9:45~11:00 Bコース 11:15~12:30 となります。

スポーツ教室

教室名	曜日	回数	時間	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
フレッシュインドアテニス(初級~)	月	11	10:15~11:45	サブアリーナ全面	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	—
フレッシュインドアテニス(初級~)	木	11	10:15~11:45	サブアリーナ全面	9/30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	—
ナイトインドアテニス(中級~)	木	10	19:15~20:45	サブアリーナ全面	9/30	10/7	14	28	11/4	11	18	25	12/2	9	—	—
ナイトインドアテニス ビギナークラス(初心者)	金	9	19:15~20:45	メインアリーナ1/3	10/1	8	15	29	11/5	12	19	12/3	10	—	—	—
インドアアジアテニス(60歳以上 初級~)	月	11	15:15~16:45	メインアリーナ2/3	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/3	—
バドミントン(初級~)	火	11	9:15~11:00	メインアリーナ2/3	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	—
	火	11	11:05~12:50	メインアリーナ2/3	9/28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	—
バドミントン(初級・中級)	水	11	20:00~21:00	メインアリーナ全面	9/29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	—
	金	10	19:00~21:00	サブアリーナ全面	10/1	8	15	29	11/5	12	19	26	12/3	10	—	—
卓球教室(初級・中級)	水	11	20:00~21:00	サブアリーナ全面	9/29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	—
ビューティフルサンデーテニス	日	5	11:00~13:00	屋外テニスコート	10/3	24	11/21	28	12/19	—	—	—	—	—	—	—
ワンデーテニス	月	10	10:00~11:30	屋外テニスコート	10/4	11	18	25	11/8	15	22	29	12/13	20	—	—
	水	9	10:00~11:30	屋外テニスコート	10/6	13	27	11/10	17	24	12/8	15	22	—	—	—

トレーニング室

教室名	曜日	回数	時間	場所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
シェイプアップコース	月	11	10:00~12:00	トレーニング室	9/27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/3	—	—	—
シェイプアップコース	火	10	13:00~15:00	トレーニング室	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	—	—	—	—
シェイプアップコース	木	11	10:00~12:00	トレーニング室	9/30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	—	—	—

※『ビューティフルサンデーテニス』『ワンデーテニス』は、当日申込です。その他の教室は、すべて事前に申し込みが必要です。

受講料や申込日時は、公社HP <http://tspf.hyogo.jp> をご覧ください。