

健康・スポーツ教室日程表

(令和5年度 第1期)

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
健康教室	木	10:15～11:15	12	剣道場全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
ヨーガ	月	9:30～11:00	13	柔道場全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
11:15～12:45																				
ヨーガ	金	13:15～14:45	12	柔道場全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	13	剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
ヘルシー & レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	12	サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	柔道場北 1/2	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	13	剣道場全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	13	剣道場全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
親子体操教室	火	10:15～11:30	13	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ぼこ・あ・ぼこ親子 (2～3歳児) ～体育・音楽・造形あそび教室～	月	15:30～16:30	13	メインアリーナ 1/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
幼児体育 (3～4歳児)	金	14:45～15:45	12	サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
幼児体育 (4～6歳児 就学前)																				

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
スポーツ教室	月	10:15～11:45	13	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	12	サブアリーナ全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	12	サブアリーナ全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	12	サブアリーナ全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15～20:45	12	メインアリーナ 1/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
インドアアジアテニス (初級～)	月	15:15～16:45	13	メインアリーナ 2/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00	13	メインアリーナ 2/3	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
11:05～12:50																				
バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	メインアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	12	サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	屋外テニスコート	4/2	23	5/7	14	6/18											
ワンデーテニス	月	10:00～11:30	13	屋外テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	12	屋外テニスコート	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	12	屋外テニスコート	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
トレーニング教室	月	10:00～12:00	12	トレーニング室	4/3	10	17	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
シェイプアップコース	火	13:30～15:00	13	トレーニング室	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
シェイプアップコース	木	10:00～12:00	12	トレーニング室	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ジュニアスポーツ教室	月	16:45～17:45	13	メインアリーナ 1/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
陸上		17:50～18:50																			
ジュニアテニス	月	17:10～18:40	10	テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26				
キッズテニス	金	16:00～17:00	9	テニスコート	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	予備① 16	予備② 23	予備③ 30					
ジュニアテニス		17:10～18:40																			
キッズサッカー	火	17:00～17:50	14	多目的 グラウンド	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	7/4	予備①	予備②	予備③
ジュニアサッカー		17:00～18:30																	11	18	25
スキルアップサッカー																					

※ 『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 <https://tspf.hyogo.jp> をご覧ください。

健康・スポーツ教室日程表

(令和5年度 第II期)

※ソフトエアロビクス(木)、ヨーガ(金)、いきいき新太極拳、ぽこ・あ・ぽこ親子教室は第I期。

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	12	剣道場全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
ヨーガ	月	9:30～11:00	9	柔道場全面	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25							
		11:15～12:45																		
ヨーガ	金	13:15～14:45	12	柔道場全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	13	剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	11	サブアリーナ全面	7/7	14	21	8/4	18	25	9/1	8	15	22	29					
骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	柔道場北1/2	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27				
背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	9	剣道場全面	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25							
背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	12	剣道場全面	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26				
ぽこ・あ・ぽこ親子 (2～3歳児) ～体育・音楽・造形あそび教室～	水	10:15～11:30	12	サブアリーナ全面	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26				
幼児体育 (3～4歳児)	月	15:30～16:30	9	メインアリーナ1/3	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25							
幼児体育 (4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	12	サブアリーナ全面	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22	29				

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
インドアテニス (初級～)	月	10:15～11:45	9	サブアリーナ全面	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25							
インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	10	サブアリーナ全面	7/6	13	20	8/3	17	24	31	9/7	14	21						
ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	11	サブアリーナ全面	7/6	13	20	27	8/3	17	24	31	9/7	14	21					
ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15～20:45	12	メインアリーナ1/3	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22	29				
インドアシニアテニス (初級～)	月	15:15～16:45	9	メインアリーナ2/3	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25							
バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00	12	メインアリーナ2/3	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26				
		11:05～12:50																		
バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	メインアリーナ全面	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27				
バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	12	サブアリーナ全面	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	22	29				
卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	サブアリーナ全面	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27				
ワンデーテニス	日	9:20～10:50	2	屋外テニスコート	7/23	9/3														
ワンデーテニス	月	10:00～11:30	8	屋外テニスコート	7/3	10	24	31	8/28	9/4	11	25								
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	5	屋外テニスコート	7/5	12	8/30	9/6	27											
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	8	屋外テニスコート	7/6	13	20	8/31	9/7	14	21	28								
シェイプアップコース	月	10:00～12:00	9	トレーニング室	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25							
シェイプアップコース	火	13:30～15:00	12	トレーニング室	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26				
シェイプアップコース	木	10:00～12:00	12	トレーニング室	7/6	13	20	27	8/3	17	24	31	9/7	14	21	28				

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
かけっこ	月	16:45～17:45	9	メインアリーナ1/3	7/3	10	24	8/7	21	28	9/4	11	25								
陸上		17:50～18:50																			
ジュニアテニス	月	17:10～18:40	7	テニスコート	7/3	10	24	31	8/7	21	28	予備① 9/4	予備② 11	予備③ 25							
キッズテニス	金	16:00～17:00	8	テニスコート	7/7	14	21	28	8/18	25	9/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29						
ジュニアテニス		17:10～18:40																			
キッズサッカー	火	17:00～17:50	14	多目的 グラウンド	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	7/4	予備① 11	予備② 18	予備③ 25
ジュニアサッカー		17:00～18:30																			
スキルアップサッカー																					

※ 『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 <https://tspf.hyogo.jp> をご覧ください。

健康・スポーツ教室日程表

(令和5年度 第Ⅲ期)

※ソフトエアロビクス(木)、ヨーガ(金)、いきいき新太極拳、ぽこ・あ・ぼこ親子、サッカー教室は第Ⅱ期。

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	15	剣道場全面	9/7	14	21	28	10/5	12	19	26	11/2	9	16	30	12/7	14	21		
	ヨーガ	月	9:30～11:00	10	柔道場全面	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18	9						
			11:15～12:45																			
	ヨーガ	金	13:15～14:45	16	柔道場全面	9/1	8	15	22	29	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	22	
	いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	16	剣道場全面	9/3	10	17	24	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17	
	ヘルシー & レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	10	サブアリーナ全面	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	22							
	骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	柔道場北1/2	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13	20					
	背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	10	剣道場全面	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18							
背骨コンディショニング教室	火	9:45～11:15	12	剣道場全面	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19						
親子体操教室	ぽこ・あ・ぼこ親子 (2～3歳児) ～体育・音楽・造形あそび教室～	火	10:15～11:30	12	サブアリーナ全面	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19					
	幼児体育 (3～4歳児)	月	15:30～16:30	10	メインアリーナ1/3	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18							
	幼児体育 (4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	10	サブアリーナ全面	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	22							

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
スポーツ教室	インドアテニス (初級～)	月	10:15～11:45	10	サブアリーナ全面	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18						
	インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	10	サブアリーナ全面	10/5	12	19	26	11/2	11/9	16	30	12/7	21						
	ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	10	サブアリーナ全面	10/5	12	19	26	11/2	11/9	16	30	12/7	21						
	ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15～20:45	10	メインアリーナ1/3	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	22						
	インドアシニアテニス (60歳以上 初級～)	月	15:15～16:45	10	メインアリーナ2/3	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18						
	バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00	12	メインアリーナ2/3	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19				
			11:05～12:50																		
	バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	メインアリーナ全面	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13	20				
	バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	10	サブアリーナ全面	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	22						
	卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	サブアリーナ全面	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13	20				
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	屋外テニスコート	10/1	22	11/19	26	12/17											
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	10	屋外テニスコート	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18						
	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	9	屋外テニスコート	10/4	11	25	11/8	15	22	29	12/13	20							
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	10	屋外テニスコート	10/5	12	19	26	11/9	16	30	12/7	14	21							
トレーニング教室	シェイプアップコース	月	10:00～12:00	9	トレーニング室	10/2	16	23	11/6	13	20	27	11	18							
	シェイプアップコース	火	13:30～15:00	12	トレーニング室	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19				
	シェイプアップコース	木	10:00～12:00	11	トレーニング室	10/5	12	19	26	11/2	11/9	16	30	12/7	14	21					

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ジュニアスポーツ教室	かけっこ 陸上	16:45～17:45	10	メインアリーナ1/3	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18							
		17:50～18:50																			
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	8	テニスコート	10/2	16	23	30	11/6	13	20	27	予備① 12/11	予備② 18	予備③ 25					
	キッズテニス ジュニアテニス	金	16:00～17:00	8	テニスコート	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	予備① 12/8	予備② 15	予備③ 22					
			17:10～18:40																		
	キッズサッカー ジュニアサッカー	火	17:00～17:50	13	多目的 グラウンド	9/5	12	19	26	10/3	10	17	24	11/7	14	21	28	12/5	予備①	予備②	予備③
	17:00～18:30		12																19	26	
スキルアップサッカー																					

※ 『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 <https://tspf.hyogo.jp> をご覧ください。

健康・スポーツ教室日程表

(令和5年度 第Ⅳ期)

※ソフトエアロビクス(木)、ヨーガ(金)、いきいき新太極拳、ぽこ・あ・ぽこ親子、サッカー教室は第Ⅲ期。

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	12	剣道場全面	1/11	18	25	2/1	8	15	22	29	3/7	14	21	28				
	ヨーガ	月	9:30～11:00	10	柔道場全面	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25						
			11:15～12:45																		
	ヨーガ	金	13:15～14:45	11	柔道場全面	1/12	19	26	2/2	9	16	3/1	8	15	22	29					
	いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	12	剣道場全面	1/14	21	28	2/4	11	18	25	3/3	10	17	24	31				
	ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15～11:45	11	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/2	9	16	3/1	8	15	22	29					
	骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	11	柔道場北1/2	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/6	13	27					
	背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	10	剣道場全面	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25						
背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	12	剣道場全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/5	12	19	26					
親子体操教室	ぽこ・あ・ぽこ親子(2～3歳児) ～体育・音楽・造形あそび教室～	火	10:15～11:30	11	サブアリーナ全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/5	12	19					
	幼児体育(3～4歳児)	月	15:30～16:30	10	メインアリーナ1/3	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25						
	幼児体育(4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	11	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/2	9	16	3/1	8	15	22	29					

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
スポーツ教室	インドアテニス(初級～)	月	10:15～11:45	10	サブアリーナ全面	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25							
	インドアテニス(初級～)	木	10:15～11:45	12	サブアリーナ全面	1/11	18	25	2/1	8	15	22	29	3/7	14	21	28					
	ナイトインドアテニス(中級～)	木	19:15～20:45	12	サブアリーナ全面	1/11	18	25	2/1	8	15	22	29	3/7	14	21	28					
	ナイトインドアビギナーズクラス(初心者)	金	19:15～20:45	11	メインアリーナ1/3	1/12	19	26	2/2	9	16	3/1	8	15	22	29						
	インドアシニアテニス(60歳以上初級～)	月	15:15～16:45	10	メインアリーナ2/3	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25							
	バドミントン(初級～)	火	9:15～11:00	12	メインアリーナ2/3	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/5	12	19	26					
			11:05～12:50																			
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00～21:00	11	メインアリーナ全面	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/6	13	27						
	バドミントン(初級・中級)	金	19:00～21:00	11	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/2	9	16	3/1	8	15	22	29						
	卓球(初級・中級)	水	20:00～21:00	11	サブアリーナ全面	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/6	13	27						
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	屋外テニスコート	1/14	2/11	18	3/3	17												
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	9	屋外テニスコート	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18								
	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	10	屋外テニスコート	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/6	13							
	ワンデーテニス	木	10:00～11:30	11	屋外テニスコート	1/11	18	25	2/1	8	15	22	29	3/7	14	21						
トレーニング教室	シェイプアップコース	月	10:00～12:00	10	トレーニング室	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25							
	シェイプアップコース	火	13:30～15:00	12	トレーニング室	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/5	12	19	26					
	シェイプアップコース	木	10:00～12:00	12	トレーニング室	1/11	18	25	2/1	8	15	22	29	3/7	14	21	28					

教室名	曜日	時間	回数	場 所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ジュニアスポーツ教室	かけっこ 陸上	16:45～17:45	10	メインアリーナ1/3	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	11	18	25							
		17:50～18:50																			
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	7	テニスコート	1/15	22	29	2/5	19	26	3/4	予備① 11	予備② 18	予備③ 25						
	キッズテニス ジュニアテニス	金	16:00～17:00	8	テニスコート	1/12	19	26	2/2	9	16	3/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29					
			17:10～18:40																		
	キッズサッカー ジュニアサッカー	火	17:00～17:50	9	多目的 グラウンド	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26				
			17:00～18:30																		
スキルアップサッカー																					

※ 『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 <https://tspf.hyogo.jp> をご覧ください。