

令和6年度 第I期 健康・スポーツ教室日程表

健康教室	教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回
	ソフエアロビクス	木	10:15~11:15	13	10,660円	剣道場全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ヨーガ	月	9:30~11:00 11:15~12:45	11	9,020円	柔道場全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
ヨーガ	金	13:15~14:45	12	9,840円	柔道場全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28					
いきいき新太極拳	日	14:15~15:45	11	9,020円	剣道場全面	4/7	14	21	28	5/19	26	6/2	9	16	23	30						
ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15~11:45	12	10,080円	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28					
骨格改善ストレッチ	水	9:30~10:30	13	11,960円	柔道場北1/2	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	月	9:45~11:15	11	10,120円	剣道場全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
背骨コンディショニング	火	9:45~11:15	13	11,960円	剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25				
親子体操教室 ぼこ・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	13	13,260円	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25				
幼児体育 (3~4歳児)	月	15:30~16:30	11	11,220円	メインアリーナ1/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
幼児体育 (4~6歳児 就学前)	金	14:45~15:45	12	12,240円	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28					

スポーツ教室	教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回
	インドアテニス (初級~)	木	10:15~11:45	13	20,800円	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ナイトインドアテニス (中級~)	木	19:15~20:45	13	20,800円	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27				
ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15~20:45	10	16,000円	メインアリーナ1/3	4/5	12	19	26	5/10	17	6/7	14	21	28							
インドアシニアテニス (初級~)	月	15:15~16:45	11	17,600円	メインアリーナ2/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
バドミントン (初級~)	火	9:15~11:00 11:05~12:50	13	12,610円	メインアリーナ2/3	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25				
バドミントン (初級・中級)	水	20:00~21:00	13	7,280円	メインアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
バドミントン (初級・中級)	金	19:00~21:00	12	13,200円	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28					
卓球 (初級・中級)	水	20:00~21:00	13	7,280円	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
ワンデーテニス	日	9:20~10:50	5	1回 一般:1,600円 中学生:1,300円	屋外テニスコート	4/7	14	5/12	6/16	30												
ワンデーテニス	月	10:00~11:30	11	1回 1,600円	屋外テニスコート	4/1	5/13	20	27	6/3	10	17	24									
ワンデーテニス	水	10:00~11:30	13	1回 1,600円	屋外テニスコート	4/3	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26							
ワンデーテニス	木	10:00~11:30	13	1回 1,600円	屋外テニスコート	4/4	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27							
シェイプアップコース	月	10:00~12:00	11	11,110円	トレーニング室	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
シェイプアップコース	火	13:30~15:00	13	10,140円	トレーニング室	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25				
シェイプアップコース	木	10:00~12:00	13	13,130円	トレーニング室	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27				

ジュニアスポーツ教室	教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回																	
	かけっこ	月	16:45~17:45	11	13,640円	メインアリーナ1/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24																							
陸上	月	17:50~18:50	14,740円																																					
ジュニアテニス	月	17:10~18:40	8	12,160円	テニスコート	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	予備① 10	予備② 17	予備③ 24																								
キッズテニス	金	16:00~17:00	9	10,080円	テニスコート	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	予備① 14	予備② 21	予備③ 28																							
ジュニアテニス		17:10~18:40		13,680円																																				
キッズサッカー	火	17:00~17:50	14	14,280円	多目的 グラウンド	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	7/2	9	予備① 16	予備② 23	予備③ 30																	
ジュニアサッカー		17:00~18:30		14,280円																																				
スキルアップサッカー		17:00~18:30		18,480円																																				

※ 『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。

令和6年度

第Ⅱ期

健康・スポーツ教室日程表

※ソフトウェアロビクス(木)、ヨーガ(金)、いきいき新太極拳(日)、サッカー(火)教室は第Ⅰ期。

健康教室

教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回
ソフトウェアロビクス	木	10:15～11:15	13	10,660円	剣道場全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ヨーガ	月	9:30～11:00	9	7,380円	柔道場全面	7/1	8	29	8/5	19	26	9/2	9	30							
11:15～12:45																					
ヨーガ	金	13:15～14:45	12	9,840円	柔道場全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	12	9,840円	剣道場全面	4/7	14	21	28	5/11	18	25	6/2	9	16	23	30				
ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	11	9,240円	サブアリーナ全面	7/5	12	19	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27					
骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	11,040円	柔道場北1/2	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18	25				
背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	9	8,280円	剣道場全面	7/1	8	29	8/5	19	26	9/2	9	30							
背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	12	11,040円	剣道場全面	7/2	9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17	24				
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	11,220円	サブアリーナ全面	7/2	9	16	23	8/6	20	27	9/3	10	17	24					
幼児体育 (3～4歳児)	月	15:30～16:30	8	8,160円	メインアリーナ1/3	7/1	8	8/5	19	26	9/2	9	30								
幼児体育 (4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	11	11,220円	サブアリーナ全面	7/5	12	19	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27					

親子体操教室

教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回
インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	11	17,600円	サブアリーナ全面	7/4	11	18	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26					
ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	11	17,600円	サブアリーナ全面	7/4	11	18	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26					
ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15～20:45	11	17,600円	メインアリーナ1/3	7/5	12	19	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27					
インドアシニアテニス (初級～)	月	15:15～16:45	8	12,800円	メインアリーナ2/3	7/1	8	8/5	19	26	9/2	9	30								
バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00	11	10,670円	メインアリーナ2/3	7/2	9	16	23	8/6	20	27	9/3	10	17	24					
		11:05～12:50																			
バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	11	6,160円	メインアリーナ全面	7/3	10	17	24	8/7	21	28	9/4	11	18	25					
バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	11	12,100円	サブアリーナ全面	7/5	12	19	8/2	9	23	30	9/6	13	20	27					
卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	11	6,160円	サブアリーナ全面	7/3	10	17	24	8/7	21	28	9/4	11	18	25					
ワンデーテニス	日	9:20～10:50	2	1回 一般:1,600円 中学生:1,300円	屋外テニスコート	7/28	9/1														
ワンデーテニス	月	10:00～11:30	8	1回 1,600円	屋外テニスコート	7/1	8	22	8/19	26	9/2	9	30								
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	7	1回 1,600円	屋外テニスコート	7/3	10	17	8/21	28	9/4	25									
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	10	1回 1,600円	屋外テニスコート	7/4	11	18	8/1	22	29	9/5	12	19	26						
シェイプアップコース	月	10:00～12:00	10	10,100円	トレーニング室	7/1	8	22	29	8/5	19	26	9/2	9	30						
シェイプアップコース	火	13:30～15:00	12	9,360円	トレーニング室	7/2	9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17	24				
シェイプアップコース	木	10:00～12:00	12	12,120円	トレーニング室	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	26				

トレーニング教室

教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回	
かけっこ	月	16:45～17:45	8	9,920円	メインアリーナ1/3	7/1	8	8/5	19	26	9/2	9	30										
陸上		17:50～18:50		10,720円																			
ジュニアテニス	月	17:10～18:40	7	10,640円	テニスコート	7/1	8	22	29	8/5	19	26	予備① 9/2	予備② 9	予備③ 30								
キッズテニス	金	16:00～17:00	9	10,080円	テニスコート	7/5	12	19	26	8/2	9	23	30	9/6	予備① 13	予備② 20	予備③ 27						
ジュニアテニス		17:10～18:40		13,680円																			
キッズサッカー	火	17:00～17:50	14	14,280円	多目的 グラウンド	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	7/2	9	予備①	予備②	予備③
ジュニアサッカー		17:00～18:30		14,280円																	16	23	30
スキルアップサッカー				18,480円																			

※ 『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。

令和6年度

第Ⅲ期

健康・スポーツ教室日程表

※ソフトウェアボックス(木)、ヨーガ(金)、いきいき新太極拳、サッカー教室は第Ⅱ期。

健康教室

教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回
ソフトウェアボックス	木	10:15～11:15	16	13,120円	剣道場全面	9/5	12	19	26	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19
ヨーガ	月	9:30～11:00 11:15～12:45	9	7,380円	柔道場全面	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
ヨーガ	金	13:15～14:45	16	13,120円	柔道場全面	9/6	13	20	27	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/6	13	20
いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	14	11,480円	剣道場全面	9/1	8	15	22	29	10/6	13	20	27	17	24	12/1	8	15		
ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	11	9,240円	サブアリーナ全面	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	20					
骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	11,040円	柔道場北1/2	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18				
背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	9	8,280円	剣道場全面	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	12	11,040円	剣道場全面	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17				
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	12	12,240円	サブアリーナ全面	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17				
幼児体育 (3～4歳児)	月	15:30～16:30	9	9,180円	メインアリーナ1/3	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
幼児体育 (4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	11	11,220円	サブアリーナ全面	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	20					

スポーツ教室

教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回
インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	11	17,600円	サブアリーナ全面	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/12	19					
ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	11	17,600円	サブアリーナ全面	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/12	19					
ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15～20:45	10	16,000円	メインアリーナ1/3	10/4	11	18	11/1	8	15	22	29	12/13	20						
インドアシニアテニス (60歳以上 初級～)	月	15:15～16:45	9	14,400円	メインアリーナ2/3	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	12	11,640円	メインアリーナ2/3	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17				
バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	6,720円	メインアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18				
バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	11	12,100円	サブアリーナ全面	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	12/13	20					
卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	6,720円	サブアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18				
ワンデーテニス	日	9:20～10:50	4	1回 1,600円 中学生: 1,300円	屋外テニスコート	10/6	11/17	24	12/15												
ワンデーテニス	月	10:00～11:30	9	1回 1,600円	屋外テニスコート	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	11	1回 1,600円	屋外テニスコート	10/2	9	23	30	11/6	13	20	27	12/11	18	25					
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	12	1回 1,600円	屋外テニスコート	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19				

トレーニング教室

シェイプアップコース	月	10:00～12:00	9	9,090円	トレーニング室	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
シェイプアップコース	火	13:30～15:00	12	9,360円	トレーニング室	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17				
シェイプアップコース	木	10:00～12:00	12	12,120円	トレーニング室	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	19				

ジュニアスポーツ教室

教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	15回	16回	17回														
かけっこ	月	16:45～17:45	9	11,160円	メインアリーナ1/3	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23																						
陸上		17:50～18:50		12,060円																																
ジュニアテニス	月	17:10～18:40	6	9,120円	テニスコート	10/7	21	28	11/11	18	25	予備① 12/9	予備② 16	予備③ 23																						
キッズテニス	金	16:00～17:00	9	10,080円	テニスコート	10/4	11	18	25	11/1	8	15	22	29	予備① 12/6	予備② 13	予備③ 20																			
ジュニアテニス		17:10～18:40		13,680円																																
キッズサッカー	火	17:00～17:50	14	14,280円	多目的グラウンド	9/3	10	17	24	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	予備① 10	予備② 17	予備③ 24														
ジュニアサッカー		17:00～18:30		14,280円																																
スキルアップサッカー				18,480円																																

※ 『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。

令和6年度

第Ⅳ期

健康・スポーツ教室日程表

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

教室名		曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	11	9,020円	剣道場全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27		
	ヨーガ	月	9:30～11:00	10	8,200円	柔道場全面	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31			
			11:15～12:45																
	ヨーガ	金	13:15～14:45	12	9,840円	柔道場全面	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	21	28	
	いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	10	8,200円	剣道場全面	1/19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30			
	ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	12	10,080円	サブアリーナ全面	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	21	28	
	骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	11,040円	柔道場北1/2	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26	
	背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	10	9,200円	剣道場全面	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31			
	背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	10	9,200円	剣道場全面	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25			
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	10	10,200円	サブアリーナ全面	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25			
	幼児体育 (3～4歳児)	月	15:30～16:30	10	10,200円	メインアリーナ1/3	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31			
	幼児体育 (4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	12	12,240円	サブアリーナ全面	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	21	28	

教室名		曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	
スポーツ教室	インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	11	17,600円	サブアリーナ全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27		
	ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	11	17,600円	サブアリーナ全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27		
	ナイトインドアビギナーズクラス (初心者)	金	19:15～20:45	12	19,200円	メインアリーナ1/3	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	21	28	
	インドアシニアテニス (60歳以上 初級～)	月	15:15～16:45	10	16,000円	メインアリーナ2/3	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31			
	バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00	10	9,700円	メインアリーナ2/3	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25			
			11:05～12:50																
	バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	6,720円	メインアリーナ全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26	
	バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	12	13,200円	サブアリーナ全面	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	21	28	
	卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	12	6,720円	サブアリーナ全面	1/8	1/15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26	
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	1回 1,600円 中学生:1,300円	屋外テニスコート	1/12	2/9	16	3/2	16								
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	10	1回 1,600円	屋外テニスコート	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31			
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	12	1回 1,600円	屋外テニスコート	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26		
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	11	1回 1,600円	屋外テニスコート	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27			
トレーニング教室	シェイプアップコース	月	10:00～12:00	10	10,100円	トレーニング室	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31			
	シェイプアップコース	火	13:30～15:00	10	7,800円	トレーニング室	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25			
	シェイプアップコース	木	10:00～12:00	11	11,110円	トレーニング室	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27		

教室名		曜日	時間	回数	受講料	場所	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回		
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	10	12,400円	メインアリーナ1/3	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	17	24	31				
	陸上		17:50～18:50		13,400円															
	ジュニア テニス	月	17:10～18:40	7	10,640円	テニスコート	1/20	27	2/3	10	17	3/3	10	予備① 17	予備② 24	予備③ 31				
	キッズ テニス	金	16:00～17:00	9	10,080円	テニスコート	1/10	17	24	31	2/7	14	21	28	3/7	予備① 14	予備② 21	予備③ 28		
			17:10～18:40		13,680円															
	キッズ サッカー	火	17:00～17:50	7	7,140円	多目的 グラウンド	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25				
	ジュニア サッカー		7,140円																	
スキルアップ サッカー	9,240円																			

※ 『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。