

令和6年度 第I期 健康・スポーツ教室日程表

健康教室

親子体操教室

スポーツ教室

トレーニング教室

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	
ソフトエアロビクス	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	9,020円	柔道場全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
		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	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				
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	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					

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					
ナイトインドアテニス (初級)	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	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					
		11:05~12:50																					
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 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	8	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	10	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	10	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					

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															
		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	15	15,300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		15,300円																											
スキルアップサッカー				19,800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

※ソフトエアロビクス(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	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	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	11	9,020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	11	10,120円	柔道場北1/2	7/3	10	17	24	31	8/21	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				
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	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						
ナイトインドアテニス(初級)	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

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	8	9,920円	メインアリーナ1/3	7/1	8	8/5	19	26	9/2	9	30										
		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	予備②	予備③						
ジュニアテニス		17:10～18:40		13											20	27							
キッズサッカー	火	17:00～17:50	15	15,300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		15,300円																	16	23	30
スキルアップサッカー		19,800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。

健康教室

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
ソフトエアロビクス	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	9	7,380円	柔道場全面	10/7	21	28	11/11	18	25	12/9	16	23							
		11:15～12:45																			
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				
ほこ・あ・ほこ親子 (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

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
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					
ナイトインドアテニス (初級)	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	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				
		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	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				
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							
	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				
	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								
		17:50～18:50		12,060円																		
陸上																						
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

※ソフトウェアロビクス(木)、ヨーガ(金)、いきいき新太極拳、サッカー教室は第三期。

	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	ソフトウェアロビクス		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	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	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			
ナイトインドアテニス (初級)		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	14	予備① 21	予備② 28	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	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			17:00～18:30		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。