

令和6年度 第I期 健康・スポーツ教室日程表

	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	
健康教室	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 11:15~12:45	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						
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	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	
スポーツ教室	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 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	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								
トグル教室	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		
ジュニアスポーツ教室	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	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	17:00~18:30		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。

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
健康教室	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 11:15～12:45	9	7,380円	柔道場全面	7/1	8	29	8/5	19	26	9/2	9	30							
	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					
親子体操教室	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					

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
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	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 11:05～12:50	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					
		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							
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	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				

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
ジュニアスポーツ教室	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	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
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	17:00～18:30		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.hyo.go.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Ⅱ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	13回	14回	15回	16回	
健康教室	ソフトウェアロビクス	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 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							

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	
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	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 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 一般: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					

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	
ジュニアスポーツ教室	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	10	17	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.hyo.go.jp>をご覧ください。

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・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 陸上	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			
			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 ジュニアテニス	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
			17:10～18:40		13,680円														
	キッズサッカー ジュニアサッカー	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	予備① 11	予備② 18	予備③ 25			
	スキルアップサッカー		17:00～18:30		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。