令和7年度 第Ⅰ期 健康・スポーツ教室 日程表

※第Ⅱ期への優先継続期間は 4月10日(木)～4月30日(水)　◎がついている教室は 5月10日(土)～5月31日(土)　注①)キッズ・ジュニア・スキルアップサッカーは 6月10日(火)～6月30日(月)

	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
健康教室	ソフトエアロビクス ◎	木	10:15～11:15	13	11,050	体育館会議室	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26	※4月3日は剣道場			
健康教室	★ ヨーガ ◎	月	9:30～11:00 11:15～12:45	12	10,200	体育館会議室	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30		※4月7日は柔道場			
健康教室	★ ヨーガ ◎	金	13:15～14:45	13	11,050	武道館会議室	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	※4月4日は柔道場			
健康教室	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45				※工事のため教室は不開講																
健康教室	★ ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	9	7,920	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30								
健康教室	★ 骨格改善ストレッチ ◎	水	9:30～10:30	12	11,400	武道館会議室	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	6/4	11	18	25		※4月2日、9日は柔道場			
健康教室	★ 不調改善背骨体操 ◎	月	9:45～11:15	11	10,450	武道館会議室	~~4/7~~	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30					
健康教室	★ 不調改善背骨体操 ◎	火	9:45～11:15	11	10,450	体育館会議室	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24			※4月1日、8日は剣道場			
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	7	7,350	サブアリーナ全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27										
親子体操教室	幼児体育 (4～6歳児 就学前) ◎	金	14:45～15:45	13	13,650	サブアリーナ全面	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
スポーツ教室	インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	9	14,400	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29								
スポーツ教室	★ ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	9	14,400	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29								
スポーツ教室	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	9	14,400	メインアリーナ1/3	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30								
スポーツ教室	★ インドアシニアテニス (初級～)	月	15:15～16:45	7	11,200	メインアリーナ2/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26										
スポーツ教室	バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	7	6,790	メインアリーナ2/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27										
スポーツ教室	バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	9	5,220	メインアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28								
スポーツ教室	★ バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	9	9,900	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30								
スポーツ教室	★ 卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	9	5,220	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28								
スポーツ教室	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	3	1回 一般:1,600 中学生:1,300	屋外テニスコート	4/6	13	5/11														
スポーツ教室	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	11	1回 1,600	屋外テニスコート	4/7	14	21	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30			※交流大会は5/26			
スポーツ教室	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	13	1回 1,600	屋外テニスコート	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	※交流大会は5/28			
スポーツ教室	ワンデーテニス	木	10:00～11:30	13	1回 1,600	屋外テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26	※交流大会は5/29			
トレーニング教室	エアロ & プチトレ ◎	月	10:00～11:30	12	10,200	トレーニング室	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30					
トレーニング教室	エアロ & プチトレ ◎	火	13:30～15:00	11	9,350	トレーニング室	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
トレーニング教室	エアロ & プチトレ ◎	木	10:00～11:30	13	11,050	トレーニング室	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	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	18回	19回				
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	7	8,680	メインアリーナ1/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26																
ジュニアスポーツ教室	陸上	月	17:50～18:50	7	9,380	メインアリーナ1/3																							
ジュニアスポーツ教室	ジュニア テニス ◎	月	17:10～18:40	8	12,400	テニスコート	4/7	14	21	5/12	19	26	6/2	9	予備① 16	予備② 23	予備③ 30												
ジュニアスポーツ教室	キッズ・ジュニア テニス ◎	金	17:10～18:40	10	15,500	テニスコート	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	予備① 13	予備② 20	予備③ 27										
ジュニアスポーツ教室	キッズ サッカー	火	17:00～17:50	13	14,300	多目的グラウンド	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	7/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29							
ジュニアスポーツ教室	ジュニア サッカー	火	17:00～18:30	13	14,300	多目的グラウンド																							
ジュニアスポーツ教室	スキルアップ サッカー	火	17:00～18:30	13	17,160	多目的グラウンド																							
ジュニアスポーツ教室	中学生ソフトテニス(育成コース) ◎	日・月	17:00～18:30	19	30,400	テニスコート	4/6	7	14	20	21	27	28	5/11	12	18	19	25	26	6/1	2	8	9	15	16	予備① 22	予備② 23	予備③ 29	予備④ 30
ジュニアスポーツ教室	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)◎	日・月	18:30～20:00	19	30,400	テニスコート																							

※ 『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7年度　第Ⅱ期　健康・スポーツ教室　日程表

※ サッカー(火)教室は第Ⅰ期。　※(　)の最終日は予備日です。

注①)ヘルシー&レクリエーション(金)、ぽこ・あ・ぽこ(火)、インドアテニス(木)、ナイトインドアテニス(木)、バドミントン(金)、卓球(水)の次期優先継続期間は　7月10日(木)～7月31日(木)

注②)上記以外の教室の優先継続期間は　8月10日(日)～8月31日(日)

	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	11	9,350	剣道場全面	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18	(25)	7月は体育館会議室			
	★　ヨーガ	月	9:30～11:00 11:15～12:45	8	6,800	柔道場全面	7/7	14	8/4	18	25	9/1	8	22	(29)	7月は体育館会議室						
	★　ヨーガ	金	13:15～14:45	11	9,350	柔道場全面	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	(26)	7月は武道館会議室			
	★　いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	7	5,950	剣道場全面	8/3	10	24	31	9/7	14	21	(28)								
	★　ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	6	5,280	サブアリーナ全面	6/6	13	20	27	7/4	11	(18)	8月～10月は休み								
	★　骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	11	10,450	柔道場北1/2	7/2	9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17	(24)	7月は武道館会議室			
	★　不調改善背骨体操	月	9:45～11:15	8	7,600	剣道場全面	7/7	14	8/4	18	25	9/1	8	22	(29)	7月は武道館会議室						
	★　不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	11	10,450	剣道場全面	7/1	8	15	22	29	8/5	19	26	9/2	9	16	(30)	7月は体育館会議室			
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	8	8,400	サブアリーナ全面	6/3	10	17	24	7/1	8	15	22	(29)	8月～10月は休み						
	幼児体育　(4～6歳児　就学前)	金	14:45～15:45	11	11,550	サブアリーナ全面	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	12	19	(26)	8月、9月は剣道場			

	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	8	12,800	サブアリーナ全面	6/5	12	19	26	7/3	10	17	24	(31)	8月～10月は休み						
	★　ナイトインドアテニス　(中級～)	木	19:15～20:45	8	12,800	サブアリーナ全面	6/5	12	19	26	7/3	10	17	24	(31)	8月～10月は休み						
	★　ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	9	14,400	メインアリーナ1/3	6/13	20	7/4	11	18	25	8/1	8	22	(29)						
	★　インドアシニアテニス　(初級～)	月	15:15～16:45	9	14,400	メインアリーナ2/3	6/2	9	16	23	30	7/7	14	8/4	18	(25)						
	バドミントン　(初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	11	10,670	メインアリーナ2/3	6/3	10	17	24	7/1	8	15	22	29	8/5	19	(26)				
	バドミントン　(初級・中級)	水	20:00～21:00	11	6,380	メインアリーナ全面	6/4	11	18	25	7/2	9	16	23	30	8/6	20	(27)				
	★　バドミントン　(初級・中級)	金	19:00～21:00	5	5,500	サブアリーナ全面	6/13	20	7/4	11	18	(25)	8月～10月は休み									
	★　卓球　(初級・中級)	水	20:00～21:00	8	4,640	サブアリーナ全面	6/4	11	18	25	7/2	9	16	23	(30)	8月～10月は休み						
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	3	1回 一般:1,600 中学生: 1,300	屋外テニスコート	7/6	27	9/7													
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	8	1回 1,600	屋外テニスコート	7/7	14	8/18	25	9/1	8	22	29	※交流大会は7/14、9/29							
	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	7	1回 1,600	屋外テニスコート	7/2	9	16	8/20	27	9/3	24	※交流大会は7/16、9/24								
	ワンデーテニス	木	10:00～11:30	9	1回 1,600	屋外テニスコート	7/3	10	17	8/21	28	9/4	11	18	25	※交流大会は7/17、9/25						
トレーニング教室	エアロ＆プチトレ	月	10:00～11:30	10	8,500	トレーニング室	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	22	(29)					
	エアロ＆プチトレ	火	13:30～15:00	11	9,350	トレーニング室	7/1	8	15	22	29	8/5	19	26	9/2	9	16	(30)				
	エアロ＆プチトレ	木	10:00～11:30	11	9,350	トレーニング室	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18	(25)				

	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	18回
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	9	11,160	メインアリーナ1/3	6/2	9	16	23	30	7/7	14	8/4	18	(25)								
	陸上		17:50～18:50		12,060																			
	ジュニア テニス	月	17:10～18:40	7	10,850	テニスコート	7/7	14	28	8/4	18	25	9/1	予備① 8	予備② 22	予備③ 29								
	キッズ・ジュニア テニス　◎	金	17:10～18:40	9	13,950	テニスコート	7/4	11	18	25	8/1	8	22	29	9/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26						
	キッズ サッカー	火	17:00～17:50	13	14,300	多目的グラウンド	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	7/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29		
	ジュニア サッカー		17:00～18:30		14,300																			
	スキルアップ サッカー				17,160																			
	中学生ソフトテニス(育成コース)	日・月	17:00～18:30	18	28,800	テニスコート	7/6	7	14	28	8/3	4	10	11	17	18	24	25	31	9/1	7	8	14	15
	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)		18:30～20:00		28,800																			

	教室名	19回	20回	21回	22回	23回	24回	25回	26回	27回	28回
ジュニアスポーツ教室	中学生ソフトテニス(育成コース)	予備① 21	予備② 22	予備③ 28	予備④ 29						
	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)										

※『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　https://tspf.hyogo.jpをご覧ください。

令和7年度　第Ⅲ期　健康・スポーツ教室　日程表

※ サッカー(火)教室は第Ⅱ期。　※(　)の最終日は予備日です。

注①)ナイトインドアテニス(金)、インドアシニアテニス(月)、バドミントン(水)、かけっこ・陸上(月)の優先継続期間は10月10日(金)～10月31日(金)
注②)バドミントン(火)前・後半教室の令和8年度第Ⅰ期申込は令和8年3月1日(日)～3月10日(火)の間にマイページにてWEB抽選申込
注③)上記以外の教室の優先継続期間は11月10日(月)～11月30日(日)

	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	11	9,350	剣道場全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	(18)				
	★ ヨーガ	月	9:30～11:00 11:15～12:45	7	5,950	柔道場全面	10/6	20	27	11/10	17	12/8	15	(22)								
	★ ヨーガ	金	13:15～14:45	11	9,350	柔道場全面	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	(19)				
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	9	7,650	剣道場全面	10/5	12	19	26	11/2	9	30	12/7	14	(21)						
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15～11:45	6	5,280	サブアリーナ全面	11/7	14	21	28	12/5	12	(19)									
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	11	10,450	柔道場北1/2	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	(17)				
	★ 不調改善背骨体操	月	9:45～11:15	7	6,650	剣道場全面	10/6	20	27	11/10	17	12/8	15	(22)								
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	10	9,500	剣道場全面	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	(16)					
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	7	7,350	サブアリーナ全面	11/4	11	18	25	12/2	9	16	(23)								
	幼児体育（4～6歳児　就学前）	金	14:45～15:45	11	11,550	サブアリーナ全面	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	12	(19)	10月のみ剣道場			

	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
スポーツ教室	インドアテニス（初級～）	木	10:15～11:45	6	9,600	サブアリーナ全面	11/6	13	20	27	12/4	11	(18)										
	★ ナイトインドアテニス（中級～）	木	19:15～20:45	6	9,600	サブアリーナ全面	11/6	13	20	27	12/4	11	(18)										
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	7	11,200	メインアリーナ1/3	9/5	12	19	26	10/3	10	24	(31)					11月～3月まで休み				
	★ インドアシニアテニス（初級～）	月	15:15～16:45	6	9,600	メインアリーナ2/3	9/1	8	22	29	10/6	20	(27)						11月～3月まで休み				
	バドミントン（初級～）	火	9:15～11:00 11:05～12:50	7	6,790	メインアリーナ2/3	9/2	9	16	30	10/7	14	21	(28)					11月～3月まで休み 11月～3月まで休み				
	バドミントン（初級・中級）	水	20:00～21:00	8	4,640	メインアリーナ全面	9/3	10	17	24	10/1	8	15	22	(29)				11月～3月まで休み				
	★ バドミントン（初級・中級）	金	19:00～21:00	6	6,600	サブアリーナ全面	11/7	14	21	28	12/5	12	(19)										
	★ 卓球（初級・中級）	水	20:00～21:00	7	4,060	サブアリーナ全面	11/5	12	19	26	12/3	10	17	(24)									
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	3	1回 一般:1,600 中学生: 1,300	屋外テニスコート	10/5	11/16	12/14														
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	7	1回 1,600	屋外テニスコート	10/6	20	11/10	17	12/8	15	22							※交流大会は11/17			
	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	10	1回 1,600	屋外テニスコート	10/1	8	22	11/5	12	19	26	12/10	17	24				※交流大会は11/26			
	ワンデーテニス	木	10:00～11:30	13	1回 1,600	屋外テニスコート	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18	25	※交流大会は11/27			
トレーニング教室	エアロ＆プチトレ	月	10:00～11:30	7	5,950	トレーニング室	10/6	20	27	11/10	17	12/8	15	(22)									
	エアロ＆プチトレ	火	13:30～15:00	10	8,500	トレーニング室	10/7	14	21	28	10/4	11	18	25	12/2	9	(16)						
	エアロ＆プチトレ	木	10:00～11:30	11	9,350	トレーニング室	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	(18)					

	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	18回	19回				
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	6	7,440	メインアリーナ1/3	9/1	8	22	29	10/6	20	(27)	11月～3月まで休み															
	陸上		17:50～18:50		8,040																								
	ジュニア テニス	月	17:10～18:40	6	9,300	テニスコート	10/6	20	27	11/10	17	12/8	予備① 15	予備② 22															
	キッズ・ジュニア テニス　◎	金	17:10～18:40	10	15,500	テニスコート	10/3	10	17	24	31	11/7	14	21	28	12/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26										
	キッズ サッカー	火	17:00～17:50	13	14,300	多目的グラウンド	9/2	9	16	30	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	予備① 9	予備② 16	予備③ 23							
	ジュニア サッカー		17:00～18:30		14,300																								
	スキルアップ サッカー				17,160																								
	中学生ソフトテニス(育成コース)	日・月	17:00～18:30	19	30,400	テニスコート	10/5	6	12	13	19	20	26	27	11/2	3	9	10	16	17	23	24	30	12/7	8	予備① 14	予備② 15	予備③ 21	予備④ 22
	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)		18:30～20:00		30,400																								

※『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7年度 第Ⅳ期 健康 ・スポーツ教室 日程表

※サッカー教室は第Ⅲ期　　※ 令和8年度 第Ⅰ期教室への優先継続期間は令和8年2月10日(火)～2月28日(土)

	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	12	10,200	剣道場全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26
	★ ヨーガ	月	9:30～11:00 11:15～12:45	10	8,500	柔道場全面	1/19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30		
	★ ヨーガ	金	13:15～14:45	11	9,350	柔道場全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27	
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	11	9,350	剣道場全面	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	22	29	
	★ ヘルシー&レクリエーション（60歳以上）	金	10:15～11:45	11	9,680	サブアリーナ全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27	
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	10	9,500	柔道場北1/2	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25		
	★ 不調改善背骨体操	月	9:45～11:15	10	9,500	剣道場全面	1/19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30		
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	12	11,400	剣道場全面	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
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	12	12,600	サブアリーナ全面	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
	幼児体育 （4～6歳児 就学前）	金	14:45～15:45	11	11,550	サブアリーナ全面	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	
スポーツ教室	インドアテニス （初級～）	木	10:15～11:45	12	19,200	サブアリーナ全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26	
	★ ナイトインドアテニス （中級～）	木	19:15～20:45	12	19,200	サブアリーナ全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26	
	~~★ ナイトインドアテニス（初級）~~	~~金~~	~~19:15～20:45~~			~~メインアリーナ1/3~~	11月～3月まで休み												
	~~★ インドアシニアテニス （初級～）~~	~~月~~	~~15:15～16:45~~			~~メインアリーナ2/3~~	11月～3月まで休み												
	~~バドミントン （初級～）~~	~~火~~	~~9:15～11:00~~			~~メインアリーナ2/3~~	11月～3月まで休み												
			~~11:05～12:50~~				11月～3月まで休み												
	~~バドミントン （初級・中級）~~	~~水~~	~~20:00～21:00~~			~~メインアリーナ全面~~	11月～3月まで休み												
	★ バドミントン （初級・中級）	金	19:00～21:00	11	12,100	サブアリーナ全面	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27		
	★ 卓球 （初級・中級）	水	20:00～21:00	10	5,800	サブアリーナ全面	1/14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25			
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	1回 一般:1,600 中学生:1,300	屋外テニスコート	1/11	2/8	15	3/1	15								
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	9	1回 1,600	屋外テニスコート	1/19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23				※交流大会は1/26、3/23
	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	11	1回 1,600	屋外テニスコート	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25		※交流大会は1/28、3/25
	ワンデーテニス	木	10:00～11:30	12	1回 1,600	屋外テニスコート	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26	※交流大会は1/29、3/26
トレーニング教室	エアロ & プチトレ	月	10:00～11:30	10	8,500	トレーニング室	1/19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30			
	エアロ & プチトレ	火	13:30～15:00	12	10,200	トレーニング室	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31	
	エアロ & プチトレ	木	10:00～11:30	11	9,350	トレーニング室	1/15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	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	18回	19回	20回				
ジュニアスポーツ教室	~~かけっこ~~	~~月~~	~~16:45～17:45~~			~~メインアリーナ1/3~~	11月～3月まで休み																							
	~~陸上~~		~~17:50～18:50~~																											
	ジュニア テニス	月	17:10～18:40	7	10,850	テニスコート	1/19	26	2/2	9	16	3/2	9	予備① 16	予備② 23	予備③ 30														
	キッズ・ジュニア テニス ◎	金	17:10～18:40	8	12,400	テニスコート	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	予備① 3/6	予備② 13	予備③ 27													
	キッズ サッカー	火	17:00～17:50	9	9,900	多目的グラウンド	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	予備① 17	予備② 24	予備③ 31												
	ジュニア サッカー		17:00～18:30																											
	スキルアップ サッカー				11,880																									
	中学生ソフトテニス（育成コース）	日・月	17:00～18:30	20	32,000	テニスコート	1/11	12	18	19	25	26	2/1	2	8	9	15	16	22	23	3/1	2	8	9	15	16	予備① 22	予備② 23	予備③ 29	予備④ 30
	中学生ソフトテニス（スキルアップコース）		18:30～20:00		32,000																									

※『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。