

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			
	★ 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				
	★ 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			
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45				※工 事 の た め 教 室 は 不 開 講																
	★ 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								
	★ 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				
	★ 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					
	★ 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										
	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								
	★ 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								
	★ 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								
	★ 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										
	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										
	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								
	★ 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								
	★ 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								
	ワンテータennis	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														
	ワンテータennis	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						
ワンテータennis	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
ワンテータennis	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					
	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						
	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															
	陸上		17:50～18:50		9,380																							
	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											
	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									
	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	予備②	予備③						
	ジュニア サッカー		14,300																									
	スキルアップ サッカー		17:00～18:30		17,160															15	22	29						
	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	予備②	予備③
中学生ソフトテニス(スキルアップコース)◎	18:30～20:00		30,400		22																					23	29	30

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)●がついている教室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			
教室 親子体操	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 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)							
	★ 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)						
	★ インドアアジアテニス（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 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										
	ワンテータennis	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													
	ワンテータennis	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 ※交流大会は7/16,9/24 ※交流大会は7/17,9/25							
	ワンテータennis	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									
	ワンテータennis	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								
	エアロ ＆ プ チ レ	エアロ＆プチレ	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	予備②	予備③							
	ジュニアサッカー		17:00～18:30		14,300															15	22	29							
	スキルアップサッカー		17:00～18:30		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	予備①	予備②	予備③	予備④	
	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)		18:30～20:00		28,800																				21	22	28	29	

※ 『ワンテータennis』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。

②以外の教室の優先継続期間は11月10日(月)～11月30日(日)

②以外の教室の優先継続期間は11月10日(月)～11月30日(日)

②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	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 ◎	月	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
中学生ソフトテニス(スキルアップコース)	18:30～20:00		30,400																									

	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	ソフトウェアロピクス	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	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	12,600	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											
	★ イントアシアテニス (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 11:05～12:50			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・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		
	ワンテータennis	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							
	ワンテータennis	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			
	ワンテータennis	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	
	ワンテータennis	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
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	

※交流大会は1/26、3/23

※交流大会は1/28、3/25

※交流大会は1/29、3/26

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	予備②	予備③											
	ジュニア サッカー		17:00～18:30																										
	スキルアップ サッカー				11,880											17	24	31											
	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			
	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)		18:30～20:00		32,000																								

※ 『ワンテータennis』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。