令和7年度 第 1 期 健康・スポーツ教室 日程表

3 1 4 1 2 3 1 4 1 2 3 1 4 1 2 3 1 4 2 2 3 1 4 2 2 3 1 4 2 3															٠.																	
	※第Ⅱ期への優先継続期間は 4	<u>月10</u>	<u>)日(木)~4</u>	<u>月3</u>	<u>10日(水)</u>	◎がついてし	る教	室は	<u>5月1</u>	<u>0</u> 8	<u>(土)</u> 〜	<u>~5月</u> ;	<u> 31日</u>	<u>(土)</u>	注(り)キッ	ヹ゙゙゙ヹ	ユニア	マ・スコ	Fルア!	ソプサッ	ソカー	-は <u>{</u>	3月10E	1	<u>火</u>	<u>(火)</u>	<u>(火)~</u>	(火)~6月	(火)~6月3	(火)~6月30	(火)~6月30日
	教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1 🗇	20	3 🛮	4 🗇	50	60	70	8 🛭	90	100	110	120	130	140	15回	16回	170									
	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	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	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	1日は柔	道場										
健	★ いきいき新太極拳	日	14:15~15:45						•	※工 事	。 の <i>t</i>	こ め	教室	は不	開調	構	-			•												
家教室	★ 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																	
	★ 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	2日、9日	は柔道	鍚									
	★ 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	揚									
親子 教室操	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	7	7,350	サブアリーナ全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27							_												
一操	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													
	数室名	曜日		回数	受講料	場所	1 🗇	2 🗇	3 10	⊿ □	50	60	7 🗇	20	aп	100	110	12回	1 210	140	15回	160	175	a								
	インドアテニス (初級~)	木	10:15~11:45		14,400	サブアリーナ全面		10	17	24	5/1	8	15	22	29		· · ല	. 스틱	ا ا	1 12	1 012	, OE	1 ' / [4								
	★ ナイトインドアテニス (中級~)	木	19:15~20:45	-	14,400	サブアリーナ全面		10		24	5/1	8	15	22	29	1																
	★ 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		11	18	25	5/2	9	16	23	30	1																
	★ インドアシニアテニス (初級~)		15:15~16:45		11,200	メインアリーナ2/3		14	21		5/12		26		1 50	J																
			9:15~11:00	/					<i>L</i> 1																							
ス	バドミントン (初級~)	火	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																			
不	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	1																
ツ	★ 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	1																
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																	
	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																							
	ワンデーテニス	月	10:00~11:30	11		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										
	ワンデーテニス	水	10:00~11:30	_	1 🗆 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		4	大会は5/											
	ワンデーテニス	木	10:00~11:30	13	1 🗆 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										
Ç	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														
불	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															
グ教会	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]												
_					1																				_							
	教室名	曜日	時 間	回数	受講料	場所	1 🗆	20	3 🛮	40	50	60	70	80	90	100	11回	120	13回	14回	15回	16回	170	180 19	9	90	90	90	90	90	90	90
	かけっこ		16:45~17:45	7	8,680	V/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	1/7	1.4	01	00	E /10	10	00					•														
	陸上	月	17:50~18:50	/	9,380	メインアリーナ1/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26																			
~•			4740 40.12		10.400		4 /=	1.4	01	E /10	10	-00	0.70		予備①	予備②	予備③															
ジュ	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	16	23	30															
ニアスポ	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		17:00~17:50		14,300														_,	予備(1)	予備②	予備(3)]									
ツ教	ジュニア サッカー	· _火		13	14,300	多目的	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	7/1	8	, im.			1									
教室	スキルアップ サッカー	1 1	17:00~18:30		17.160	グラウンド	., .	-			,			-, -,	-	''		., .	-	15	22	29										
		-		_	17,100										_	$\overline{}$					-				'	1						

予備① 予備② 予備③ 予備④

15 16

※ 『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。

テニスコート 4/6 7

28 5/11 12

18 | 19

25

26 6/1

30,400

30,400

17:00~18:30

18:30~20:00

中学生ソフトテニス(スキルアップコース)◎

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) ②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 🗇	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	14回	15回	16回
	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		7月は 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)				フ月は	体育館会	主議室	
健康教室	★ 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	室嶽ź	
鰲	★ 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)								
至	★ 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)		-				1	8月~10	月は休み	ي و
	★ 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	室觀台	
	★ 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	武道館名	室籲沪	
	★ 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	本育館会	議室	
親 教室 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	پ
燥	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	鍚	
	教室名	曜日	時 間	回数	受講料	場所	1 🗇	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	14回	15回	16回
	インドアテニス(初級~)		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	予備日 (31)		8F	∃~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	予備日 (31)			8	3月~10	0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)						

	教室名	曜日	時 間	回数	受講料	場所	1 🗇	20	3 🛮	40	50	60	70	<u> </u>	90	100	110	120	130 140 150 160
	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	予備日 (31)		8,]~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	予備日 (31)			ε	3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)			
スポ	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)	
<u> </u>	★ 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)				-			3月~10月は休み
教室	★ 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	3月~10月は休み
	ワンテーテニス	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 🗆 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 🗆 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 🗆 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
Ļ	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)	
教室	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)	

	ワンデーテニス	水	10:00~11:30	7	1 🔳 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 🗆 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			i		
Ļ	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)						i		
	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)							
教室	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)					i		
	教室名	曜日	時 間	回数	受講料	場所	1 🗇	20	3 🛮	40	50	60	70	80	90	100	110	120	13回	140	150	16回	170	180	ı
	MHD ON THE LEGISLATION OF THE LE	月	16:45~17:45	9	11,160	メインアリーナ1/3	6/0	9	16	23	30	7/7	14	8/4	18	予備日									ı
	陸上	Ħ	17:50~18:50	Э	12,060	X1279-7173	0/2	9	10	23	30	///	14	0/4	10	25									ı
	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	予備②	予備③									ı
II ジュ	91_7 7_2	Н	17.10-916.40	/	10,000	ノースコード	///	14	20	0/4	10	20	9/ 1	8	22	29									ı
〒	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	予備②	予備③							ı
À	+92.91=7.7=2	並	17:10-916:40	Э	13,930	ノースコード	//4	- 1 1	10	20	0/ 1	0	22	29	9/0	12	19	26					_		ı
	キッズ サッカー		17:00~17:50		14,300	4.044														予備①	予備②	予備③	i		ı
教室	ジュニア サッカー	火	17:00~18:30	13	14,300	夕日的		8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	7/1	8	15	22	29	i		ı
	スキルアップ サッカー		17.00-618.30		17,160	─ ンプリノト														13	دد	29			
	中学生ソフトテニス(育成コース)	п.н	17:00~18:30	10	28,800	=-77 6	7/6	7	1.4	20	0 /2	1	10	11	17	10	24	0.5	21	0 /1	7	0	1.4	15	予備① 予

14

28 8/3

10

18

24

25

31 9/1

8

14

15

テニスコート 7/6

28,800

18:30~20:00

日·月

中学生ソフトテニス(スキルアップコース)

1 🗇 20

10/2 9

10/6 20

10/3 10

10/5 12

11/7

10/1

10/6 20

10/7

11/4

10/3 10

1 🗇

11/6

9/5

9/1

9/2

9/3

11/7

11/5

10/6

10/1

10/2 9

10/6 20

10/7 14 21

10/2

1 🗓 20

10/6 20

10/3 10

9/2 9

10/5

6

14 21

8

14 21

11

20

13 20

13 20

12 19

8

9

10 17

14 21

12 19

10/5 11/16 12/14

20

8

9

8

3 🗆

16 23

27

17

19

15

27

18

17

3 🗉

22

16

11/10 17 12/8

22

16 23

27

16

30

22 29

27

17

16

12

11/10 17

> 24 31

22

25

24

40

27 12/4

27

26

29

30 10/7

24 10/1

28

26 12/3

11/5 12

11/10 17

28

23

40

24 31 11/7

30

13

11/10 17

26 11/2

28 12/5

28 11/4

12/2 9

31

50

12/4

10/3 10

10/6 20 (27)

12/5

30

11/4 11

30

5回

10/6 20 (27)

10/7 14

19 20

11/10 17

場所

剣道場全面

柔道場全面

柔道場全面

剣道場全面

サブアリーナ全面

柔道場北1/2

剣道場全面

剣道場全面

サブアリーナ全面

サブアリーナ全面

場所

サブアリーナ全面

メインアリーナ1/3

メインアリーナ2/3

メインアリーナ2/3

メインアリーナ全面

サブアリーナ全面

サブアリーナ全面

屋外テニスコート

屋外テニスコート

屋外テニスコート

屋外テニスコート

トレーニング室

トレーニング室

トレーニング室

場所

テニスコート

テニスコート

多目的

グラウンド

テニスコート

メインアリーナ1/3 9/1

サブアリーナ全面 11/6

※()の具数ロけ子供ロブオ **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

40 50 60 70

30 | 11/6 |

12/8 15

11/7

9 30

12 (19)

29 | 11/5 | 12

12/8

11

11/7

6回 7回

11 (18)

11

14

8

12 (19)

10

15

19

11/6 13

12/8

11/6

6 🗆 フロ

12/8

13

14

15

18

16 (23)

14 21

24

21

15

17 (24)

22

26

15 (22)

18

13 20

(28)

22 (29)

12/10

20

25

8 🗉

21

28 11/4 11

27

予備① | 予備②

15 22

14

21

26

17 24

27

12/2 9 (16)

27

28 12/5

11/2 3

12/4 11

12/4 11 (18)

| 12/2 | 9 | **(16)**

(18) サブアリーナ工事のため8~10月は屋外で実施

12 **(19)**

(31) メインアリーナ工事のため11~3月は屋外で実施

18

予備① 予備② 予備③

25 12/2

10

16

17

12 19

18

25

80 90 100 110 120 130 140 150 160 170

28 12/5

教室名

★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)

教室名

ソフトエアロビクス

★ いきいき新太極拳

★ 骨格改善ストレッチ

★ 不調改善背骨体操

★ 不調改善背骨体操

ぽこ・あ・ぽこ親子 (2~3歳児)

~体育・音楽・造形あそび教室~ 幼児体育(4~6歳児 就学前)

インドアテニス (初級~)

バドミントン (初級~)

★ 卓球 (初級・中級)

ワンデーテニス

ワンデーテニス

ワンデーテニス

ワンデーテニス

エアロ&プチトレ

エアロ&プチトレ

エアロ&プチトレ

ジュニア テニス

キッズ サッカー

ジュニア サッカー

スキルアップ サッカー 中学生ソフトテニス(育成コース)

中学生ソフトテニス(スキルアップコース)

キッズ・ジュニア テニス

かけっこ

陸上

⊒

アスポ

教室名

0

0

バドミントン (初級・中級)

★ バドミントン (初級・中級)

곴

教室

★ ナイトインドアテニス (中級~) ★ ナイトインドアテニス(初級)

★ インドアシニアテニス (初級~)

★ ヨーガ

★ ヨーガ

注①)◎のついている教室の令和8年度 第 T 期 優先継続意思確認の期間は10月10日(金)~10月31日(金)、手続き期間は2月1日(日)~

回数

6

11

10

11

回数

6

6

6

8

6

3

10

10

11

回数

6

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

受講料

9,350

5,950

9,350

7,650

5,280

10,450

6.650

9,500

7.350

11.550

受講料

9.600

9,600

11,200

9,600

6.790

4,640

6.600

4,060

一般:1,600 中学生:1.300

1 💷 1,600

1 🗆 1,600

5,950

8.500

9.350

受講料

7.440

8,040

9.300

15,500

14,300

14,300

17.160

30,400

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。

13 1 1 1.600

時間

9:30~11:00

11:15~12:45

13:15~14:45

10:15~11:45

9:30~10:30

9:45~11:15

9:45~11:15

10:15~11:30

14:45~15:45

時 間

10:15~11:45

19:15~20:45

9:15~11:00

11:05~12:50

20:00~21:00

19:00~21:00

20:00~21:00

9:20~10:50

10:00~11:30

10:00~11:30

13:30~15:00

10:00~11:30

時 間

16:45~17:45

17:50~18:50

17:10~18:40

17:00~17:50

17:00~18:30

17:00~18:30

18:30~20:00

17:10~18:40 10

月 10:00~11:30

木 10:00~11:30

木 19:15~20:45

月 | 15:15~16:45

火

水

Βl

水

月

曜日

0

0

日 14:15~15:45

10:15~11:15 | 11

5 川 扒	Jo	×	()	ク取		ᄉᄀᄭ	用口口	- 9 0	
2月2	28(土))							
注3)	注①、	②以外	の教室	の優先	七継続期	期間は	<u>11月1</u>	0日(月	∄)~
80	90	100	110	120	130	14回	15回	16回	
20	27	12/4	11	(18)					
(22)									
21	28	12/5	12	(19)					
12/7	14	(21)							
19	26	12/3	10	(17)					

١	-2月2	28(土))									
	注③)	注①、	②以外	の教室	≧の優5	七継続類	期間は	11月1	0日(月	∄)~1	1月30	日(日)
	80	90	100	110	120	130	14回	150	16回			
	20	27	12/4	11	(18)							
	(22)											
	21	28	12/5	12	(19)							
	12/7	14	(21)									
						_						
	19	26	12/3	10	(17)							
	(22)											

10月のみ剣道場

※交流大会は11/17

※交流大会は11/26

※交流大会は11/27

|予備①||予備②||予備③

16 23

23 24 12/7 8

30

予備② 予備③

予備④

9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

11月~3月まで休み

11月~3月まで休み

11月~3月まで休み

11月~3月まで休み

11月~3月まで休み

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)

	节和/年度 第10月	归 饶	ま尿 ・人川	l/—;	7教至 日	程衣	※サッ	ソノノー	教至は	4-第川	.拥	·X:		以中区	乏 弗	1 期羽	(至/	り愛	九継続期間は <u>〒和8年2月10日(火)∼2月28</u>
	教室名	曜日	時間	回数	受講料	場所	1 🛭	20	3 🛮	40	50	60	70	80	90	100	11回	120	
	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			
健	★ 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		
健康教室	★ 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		
釜	★ 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	
教子	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		12,600	サブアリーナ全面	1/13		27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31	
一操	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 🗇	20	3 🛮	4 🛮	5 🛮	60	7 🛮	80	90	100	11回	120	
	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	11	17,600	テニスコート NO.11、12	1/9	16	23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	27		※メインアリーナ工事のため屋外で実施
	★ 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					1	1月~3月	まで休						
 쥬	バドミントン (初級~)	火	9:15~11:00 11:05~12:50			*/`\7'J-+2/3						1月~3月 1月~3月							
ーポ	バドミントン (初級・中級)	米	20:00~21:00			メインアリーナ全面						1月~3月							
ツ教	★ 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		
拏	★ 卓球 (初級·中級)	水	20:00~21:00		5,800	サブアリーナ全面	1/14		28	2/4	18	25	3/4	11	18	25			
	ワンデーテニス	В	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 🗆 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 🗆 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 🗆 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
Ļ	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	
ング教室	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		
		曜日	時間	回数	受講料	場所	1 🗇	20	3 🛮	40	5 🛮	60	7 🛮	8 🛮	90	100	116	10回	130 140 150 160 170 180 190 200
		唯口		凹奴	文調科	场的	1 [2]	2 111	3 🖺	4 🖽	0 🗎	OB	/ 🗓	0 🖺	9 🛮	I OIEI	110	120	130 140 130 100 170 180 190 200
	httoc	月	16:45~17:45	1		メインアリーナ 1/3				11	月~3	月までは	ᡮみ						
	陸上		17:50~18:50						1						-	7/# @			
ジュ	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	予備② 23	予備③ 30			
ニアスポ	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	予備③ 27		
一个	キッズ サッカー		17:00~17:50		9,900	多目的	1 /10	00	67	0.70	10	17	0.4	2 (2		予備①		予備③	

31

16

22

23 3/1 2

8

9

15 16 予備① 予備② 予備③ 予備④

29

30

多目的 グラウンド 1/13 20 27 2/3 24 3/3 10 9 10 17 24 17 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) 32,000 17:00~18:30 テニスコート 1/11 12 18 19 25 26 2/1 2 8 9 15 20 中学生ソフトテニス(スキルアップコース) 18:30~20:00 32,000