

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	
						10:15～11:15	11:15～12:45	13:15～14:45	14:15～15:45	10:15～11:45	10:15～11:45	14:15～15:45	10:15～11:45	10:15～11:45	14:15～15:45	10:15～11:45	10:15～11:45	14:15～15:45	10:15～11:45	10:15～11:45	14:15～15:45	10:15～11:45	10:15～11:45
健康教室	ソフトエアロビクス ◎	木	9:30～11:00	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			
	★ ヨガ ◎	月	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																					
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金																					
	★ 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	※4月1日、8日は剣道場				
親子体操	★ 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					
	ほこ・あ・ほこ親子(2～3歳児) ～体育・音楽・造形遊び教室～	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										
	幼稚体育(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							
トレーニング教室	★ 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	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	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				
トランポリン教室	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		
	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		
	エアロ＆ブチトレ ◎	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＆ブチトレ ◎	エアロ＆ブチトレ ◎	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＆ブチトレ ◎	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	予備②	予備③												
	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	予備②	予備③										
	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																								
	スキルアップ サッカー		18:30～20:00		17,160																								
中学生ソフトテニス(育成コース) ◎	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	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		30,400	22	23	29	30																				

※ 『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)◎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)					
	★ 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)	7月は武道館会議室								
	★ 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)					
	★ 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)					
親子体操	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	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)					

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	予備日(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																												
	★ 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)	8月～10月は休み																									
	★ 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)	8月～10月は休み																							
	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	16	23	(30)																											
トレーニング	ワンデーテニス	日	9:20~10:50	3	1回:1,600 中学生:1,300	屋外テニスコート	7/6	27	9/7	※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																											
	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7/17、9/25																												
	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																												
ジュニアスポーツ教室	エアロ＆ブチトレ	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)	予備日25																								
	エアロ＆ブチトレ	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＆ブチトレ	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)																								
	かけっこ	月	16:45~17:45 17:50~18:50	9	11,160 12,060	メインアリーナ1/3	6/2	9	16	23	30	7/7	14	8/4	18	予備①25	予備①予備②予備③																									
	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	8	22	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	予備②	予備③	12	19	26																					
	キッズサッカー	火	17:00~17:50 17:00~18:30	13	14,300 14,300 17,160	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	15	22	29																				
	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)	日・月	17:00~18:30 18:30~20:00	18	28,800 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	21	22	28	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)◎のついている教室の令和8年度 第Ⅰ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9日(月)～2月28日(土)

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)注①、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
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＆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)					
	ほこ・あ・ほこ親子(2～3歳児) ～体育・音楽・造形遊び教室～	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 ト 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)	サブアリーナ工事のため8～10月は屋外で実施									
	★ 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)	メインアリーナ工事のため11～3月は屋外で実施								
	★ 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)										
	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)									
	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)								
	★ 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)										
	★ 車球(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	11/4	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 ア ス ポ ト 教 室	かけっこ ◎	月	16:45～17:45 17:50～18:50	6	7,440 8,040	メインアリーナ1/3	9/1	8	22	29	10/6	20	(27)												
	陸上 ◎																								
	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 22	予備②											
	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 19 26	予備②	予備③						
	キッズ サッカー	火	17:00～17:50 17:00～18:30	13	14,300 14,300 17,160	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 16 23	予備②	予備③			
	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)	日・月	17:00～18:30 18:30～20:00	19	30,400 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
	中学生ソフトテニス(スキルアップコース)																								
	予備①	予備②	予備③	予備④	14 15 21 22																				

※『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.hydrogo.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

※サッカーレッスンは第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9日(月)～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	
	★ ハーレシー＆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 教 室	ほっこ・あ・ほこ親子(2～3歳児) ～体育・音楽・造形・遊び教室～	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
	幼稚体育(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 ト 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	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	
	★ インドアシニアテニス(初級～)	月	15:15～16:45			メイシアリーナ2/3												
	バドミントン(初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50			メイシアリーナ2/3												
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00～21:00			メイシアリーナ全面												
	★ 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		
	ワンダーテニス	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							
	ワンダーテニス	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			
ト レ ーラ ジ オ ン	ワンダーテニス	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	
	エアロ＆プチトレ	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
	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 17:50～18:50			メイシアリーナ1/3																				
	陸上																									
	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	3/2	9	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 17:00～18:30	9	9,900 11,880	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																									
	スキルアップ サッカー																									
	中学生ソフトテニス(育成コース)	日・月	17:00～18:30 18:30～20:00	20	32,000 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)																									

※メインアリーナ工事のため屋外で実施

※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