

# 令和8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 **5/10(日)~5/31(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	
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15~11:15	13	12,350	剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
	★ ヨーガ	月	10:15~11:45	12	11,400	柔道場全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	★ ヨーガ	金	13:15~14:45	13	12,350	柔道場全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	★ いきいき新太極拳	日	14:15~15:45	9	8,550	剣道場全面	4/5	12	19	26	5/17	24	31	6/21	28							
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15~11:45	13	12,350	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30~10:30	10	10,000	柔道場北1/2	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45~11:15	12	12,000	剣道場全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
習字教室	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	11,550	サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	16	23	30					

	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	
スポーツ教室	インドアテニス(初級~)	木	10:15~11:45	13	20,800	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
	★ ナイトインドアテニス(中級~)	木	19:15~20:45	13	20,800	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15~20:45	13	20,800	メインアリーナ1/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	★ インドアアジアテニス(初級~)	月	15:15~16:45	12	19,200	メインアリーナ2/3	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	バドミントン(初級~)	火	9:15~11:00 11:05~12:50	11	11,550	メインアリーナ2/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	16	23	30					
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00~21:00	10	6,000	メインアリーナ全面	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
	★ バドミントン(初級・中級)	金	19:00~21:00	13	15,600	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	★ 卓球(初級・中級)	水	20:00~21:00	10	6,000	サブアリーナ全面	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
	ワンターテニス	月	10:00~11:30	12	1回1,600	屋外テニスコート	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29	※交流大会は5/25			
	ワンターテニス	水	10:00~11:30	10	1回1,600	屋外テニスコート	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
ワンターテニス	木	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				
トレーニング教室	エアロ&プチトレ	月	10:00~11:30	12	10,800	トレーニング室	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	エアロ&プチトレ	火	13:30~15:00	12	10,800	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	木	10:00~11:30	13	11,700	トレーニング室	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	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
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45~17:45	12	15,000	メインアリーナ1/3	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29			
	陸上		17:50~18:50		16,200																
	ジュニアテニス	月	17:10~18:40	9	13,950	テニスコート	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29			
	キッズ・ジュニアテニス	金	17:10~18:40	10	15,500	テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26		

※『ワンターテニス』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8年度 第Ⅱ期 健康・スポーツ教室 日程表

※第Ⅲ期への優先継続期間は8月10日(月)～8月31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	
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	11	10,450	剣道場全面	7/2	9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17	予備日 (24)					
	★ ヨーガ	月	10:15～11:45	8	7,600	柔道場全面	7/6	13	8/3	17	24	31	9/7	14	予備日 (28)								
	★ ヨーガ	金	13:15～14:45	11	10,450	柔道場全面	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18	予備日 (25)					
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	9	8,550	剣道場全面	7/5	12	19	8/2	9	23	30	9/6	13	予備日 (27)							
	★ ヘルシー&レクリエーション (60歳以上)	金	10:15～11:45	10	9,500	サブアリーナ全面	7/3	10	17	24	8/7	21	28	9/4	11	18	予備日 (25)						
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	11	11,000	柔道場北1/2	7/1	8	15	22	29	8/5	19	26	9/2	9	16	予備日 (30)					
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	10	10,000	剣道場全面	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	予備日 (29)						
教習室	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	10	10,500	サブアリーナ全面	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	予備日 (29)						

	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	10	16,000	サブアリーナ全面	7/2	9	16	23	8/6	20	27	9/3	10	17	予備日 (24)						
	★ ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	11	17,600	サブアリーナ全面	7/2	9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17	予備日 (24)					
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	11	17,600	メインアリーナ1/3	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18	予備日 (25)					
	★ インドアアジアテニス (初級～)	月	15:15～16:45	8	12,800	メインアリーナ2/3	7/6	13	8/3	17	24	31	9/7	14	予備日 (28)								
	バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	10	10,500	メインアリーナ2/3	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	予備日 (29)						
	バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	11	6,600	メインアリーナ全面	7/1	8	15	22	29	8/5	19	26	9/2	9	16	予備日 (30)					
	★ バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	11	13,200	サブアリーナ全面	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	11	18	予備日 (25)					
	★ 卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	11	6,600	サブアリーナ全面	7/1	8	15	22	29	8/5	19	26	9/2	9	16	予備日 (30)					
	ワンダーテニス	月	10:00～11:30	5	1回 1,600	屋外テニスコート	7/6	13	9/7	14	28												
	ワンダーテニス	水	10:00～11:30	6	1回 1,600	屋外テニスコート	7/1	8	15	22	9/2	30											
ワンダーテニス	木	10:00～11:30	7	1回 1,600	屋外テニスコート	7/2	9	16	9/3	10	17	24											
トレーニング室	エアロ&プチトレ	月	10:00～11:30	9	8,100	トレーニング室	7/6	13	27	8/3	17	24	31	9/7	14	予備日 (28)							
	エアロ&プチトレ	火	13:30～15:00	10	9,000	トレーニング室	7/7	14	21	28	8/4	18	25	9/1	8	15	予備日 (29)						
	エアロ&プチトレ	木	10:00～11:30	11	9,900	トレーニング室	7/2	9	16	23	30	8/6	20	27	9/3	10	17	予備日 (24)					

	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
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	8	10,000	メインアリーナ1/3	7/6	13	8/3	17	24	31	9/7	14	予備日 (28)							
	陸上		17:50～18:50		10,800																	
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	6	9,300	テニスコート	7/6	13	8/3	17	24	31	予備① 9/7	予備② 14	予備③ 28							
	キッズ・ジュニアテニス	金	17:10～18:40	9	13,950	テニスコート	7/3	10	17	24	31	8/7	21	28	9/4	予備① 11	予備② 18	予備③ 25				

※『ワンダーテニス』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8年度 第Ⅲ期 健康・スポーツ教室 日程表

※第Ⅳ期への優先継続期間は**11月8日(日)～11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	
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	13	12,350	剣道場全面	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17	24		
	★ ヨーガ	月	10:15～11:45	9	8,550	柔道場全面	10/5	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21						
	★ ヨーガ	金	13:15～14:45	13	12,350	柔道場全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	11	18	25		
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	11	10,450	剣道場全面	10/4	11	18	25	11/1	8	22	29	12/6	13	20				
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15～11:45	12	11,400	サブアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	18	25			
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	12,000	柔道場北1/2	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	23			
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	11	11,000	剣道場全面	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	22				
親子教室	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	11	11,550	サブアリーナ全面	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	22				

	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
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	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	17	24		
	★ 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	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	17	24		
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	12	19,200	メインアリーナ1/3	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	18	25		
	★ 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	10/5	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
	バドミントン(初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	11	11,550	メインアリーナ2/3	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	22			
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00～21:00	12	7,200	メインアリーナ全面	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	23		
	★ バドミントン(初級・中級)	金	19:00～21:00	12	14,400	サブアリーナ全面	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	18	25		
	★ 卓球(初級・中級)	水	20:00～21:00	12	7,200	サブアリーナ全面	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	23		
	ワンテータennis	月	10:00～11:30	8	1回1,600	屋外テニスコート	10/5	19	11/2	9	16	30	12/14	21						
	ワンテータennis	水	10:00～11:30	9	1回1,600	屋外テニスコート	10/7	21	11/4	11	18	25	12/9	16	23	※交流大会は11/25				
ワンテータennis	木	10:00～11:30	13	1回1,600	屋外テニスコート	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17	24		
トレーニング教室	エアロ&プチトレ	月	10:00～11:30	9	8,100	トレーニング室	10/5	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
	エアロ&プチトレ	火	13:30～15:00	11	9,900	トレーニング室	10/6	13	20	27	11/10	17	24	12/1	8	15	22			
	エアロ&プチトレ	木	10:00～11:30	13	11,700	トレーニング室	10/1	8	15	22	29	11/5	12	19	26	12/3	10	17	24	

	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
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	9	11,250	メインアリーナ1/3	10/5	19	26	11/2	9	16	30	12/14	21					
	陸上		17:50～18:50		12,150															
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	7	10,850	テニスコート	10/5	19	26	11/2	9	16	30	予備① 12/14	予備② 21					
	キッズ・ジュニアテニス	金	17:10～18:40	10	15,500	テニスコート	10/2	9	16	23	30	11/6	13	20	27	12/4	予備① 11	予備② 18	予備③ 25	

※『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。

令和8年度 第IV期 健康・スポーツ教室 日程表

※ 令和9年度 第I期教室への優先継続期間は令和9年2月8日(月)～2月28日(日)

注①)バドミントン(火)前・後半教室の令和9年度第I期申込は令和9年3月1日(月)～3月10日(水)の間にマイページにてWEB抽選申込

	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	11	10,450	剣道場全面	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25	
	★ ヨーガ	月	10:15～11:45	10	9,500	柔道場全面	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	29		
	★ ヨーガ	金	13:15～14:45	12	11,400	柔道場全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	10	9,500	剣道場全面	1/17	24	2/7	14	21	28	3/7	14	21	28		
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15～11:45	12	11,400	サブアリーナ全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	12,000	柔道場北1/2	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	11	11,000	剣道場全面	1/12	19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30	
親子教室	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	11	11,550	サブアリーナ全面	1/12	19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30	

	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	10	16,000	サブアリーナ全面	1/7	14	21	28	2/18	25	3/4	11	18	25		
	★ ナイトインドアテニス(中級～)	木	19:15～20:45	10	16,000	サブアリーナ全面	1/7	14	21	28	2/18	25	3/4	11	18	25		
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	12	19,200	メインアリーナ1/3	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26
	★ インドアシニアテニス(初級～)	月	15:15～16:45	10	16,000	メインアリーナ2/3	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	29		
	バドミントン(初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	11	11,550	メインアリーナ2/3	1/12	19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30	
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00～21:00	12	7,200	メインアリーナ全面	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
	★ バドミントン(初級・中級)	金	19:00～21:00	12	14,400	サブアリーナ全面	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	12	19	26
	★ 卓球(初級・中級)	水	20:00～21:00	12	7,200	サブアリーナ全面	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
	ワンテータennis	月	10:00～11:30	10	1回1,600	屋外テニスコート	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	29		
	ワンテータennis	水	10:00～11:30	12	1回1,600	屋外テニスコート	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
ワンテータennis	木	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		
トレーニング教室	エアロ&プチトレ	月	10:00～11:30	10	9,000	トレーニング室	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	29		
	エアロ&プチトレ	火	13:30～15:00	11	9,900	トレーニング室	1/12	19	26	2/2	9	16	3/2	9	16	23	30	
	エアロ&プチトレ	木	10:00～11:30	11	9,900	トレーニング室	1/7	14	21	28	2/4	18	25	3/4	11	18	25	

※交流大会は3/25

	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
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	10	12,500	メインアリーナ1/3	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	8	15	29			
	陸上		17:50～18:50		13,500														
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	7	10,850	テニスコート	1/18	25	2/1	8	15	22	3/1	予備① 8	予備② 15	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	1/8	15	22	29	2/5	12	19	26	3/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26	

※ 『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。