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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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			
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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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		
	★ インドアシニアテニス　（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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24					
	ワンデーテニス	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		
	ワンデーテニス	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					
	ワンデーテニス	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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)					
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	10	10,500	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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)				
	★　インドアシニアテニス（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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	7/1	8	15	22	29	8/5	19	26	9/2	9	16	予備日(30)				
	ワンデーテニス	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											
	ワンデーテニス	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										
	ワンデーテニス	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									
トレーニング教室	エアロ & プチトレ	月	10:00～11:30	9	8,100	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	10/7	14	21	28	11/4	11	18	25	12/2	9	16	23		
	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	10/5	19	11/2	9	16	30	12/14	21						
	ワンデーテニス	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				
	ワンデーテニス	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	10	10,500	ﾒｲﾝｱﾘｰﾅ2/3	1/19	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	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	ｻﾌﾞｱﾘｰﾅ全面	1/13	20	27	2/3	10	17	24	3/3	10	17	24	31
	ワンデーテニス	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		
	ワンデーテニス	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
	ワンデーテニス	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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	ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室	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。