

令和7年度 第I期 売布北グラウンド教室日程表

|      | 教室名            | 曜日 | 時間          | 回数 | 料金(1回) | 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 |
|------|----------------|----|-------------|----|--------|-----|-----|----|----|----|------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 健康教室 | ゆったりシニアヨガ      | 月  | 13:30~14:20 | 12 | 1,000円 | 会議室 | 4/7 | 14 | 21 | 28 | 5/12 | 19 | 26 | 6/2 | 9   | 16  | 23  | 30  |     |
|      | ZUMBA(ズンバ)     | 水  | 10:15~11:00 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 4/2 | 9  | 16 | 22 | 5/7  | 14 | 21 | 28  | 6/4 | 11  | 18  | 25  |     |
|      | ピラティスストレッチ(前半) | 木  | 10:00~11:00 | 13 | 1,100円 | 会議室 | 4/3 | 10 | 17 | 24 | 5/1  | 8  | 15 | 22  | 29  | 6/5 | 12  | 19  | 26  |
|      | ピラティスストレッチ(後半) | 木  | 11:15~12:15 | 13 | 1,100円 | 会議室 | 4/3 | 10 | 17 | 24 | 5/1  | 8  | 15 | 22  | 29  | 6/5 | 12  | 19  | 26  |
|      | 血流循環ヨガ         | 金  | 11:00~12:00 | 11 | 1,100円 | 会議室 | 4/4 | 11 | 18 | 25 | 5/2  | 9  | 16 | 23  | 30  | 6/6 | 13  | 20  | 27  |

※ 上記『健康教室』は、売布北グラウンドで事前申し込みになります(窓口受付または電話予約)。受講料や申込日時は、公社HP <https://tspf.hyogo.jp>をご覧ください。

|        | 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 |
|--------|---|----|-------------|----|-----------|--------|-----|----|----|----|------|----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| スポーツ教室 | ワンデーテニス(プライベートレッスン)<br>※ワンデーテニスの受講経験者のみ | 月  | 13:30~14:30 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 4/7 | 14 | 21 | 28 | 5/12 | 19 | 26 | 6/2 | 9  | 16  | 23  | 30  |     |
|        | ワンデーテニス(初心~)                            | 火  | 10:00~11:25 | 11 | 1回 1,600円 | テニスコート | 4/1 | 8  | 15 | 22 | 5/13 | 20 | 27 | 6/3 | 10 | 17  | 24  |     |     |
|        | ワンデーテニス(中級~)                            | 火  | 11:30~12:55 | 11 | 1回 1,600円 | テニスコート | 4/1 | 8  | 15 | 22 | 5/13 | 20 | 27 | 6/3 | 10 | 17  | 24  |     |     |
|        | ワンデーテニス(中級~)                            | 木  | 10:00~11:25 | 13 | 1回 1,600円 | テニスコート | 4/3 | 10 | 17 | 24 | 5/1  | 8  | 15 | 22  | 29 | 6/5 | 12  | 19  | 26  |
|        | ワンデーテニス(初級~)                            | 金  | 10:00~11:25 | 13 | 1回 1,600円 | テニスコート | 4/4 | 11 | 18 | 25 | 5/2  | 9  | 16 | 23  | 30 | 6/6 | 13  | 20  | 27  |

※ 『ワンデーテニス』は、当日申込です。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I期 高司グラウンド教室日程表

|  | 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 |
|--|---------|----|-------------|----|-----|-------|-----|----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
|  | サッカー(水) | 水  | 17:00~20:00 | 13 |     | グラウンド | 4/2 | 9  | 16 | 23 | 30 | 5/7 | 14 | 21 | 28 | 6/4 | 11  | 18  | 25  |

令和7年度 第Ⅱ期 売布北グラウンド教室日程表

|      | 教室名            | 曜日 | 時間          | 回数 | 料金(1回) | 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 | ゆったりシニアヨガ      | 月  | 13:30~14:20 | 10 | 1,000円 | 会議室 | 7/7 | 14 | 28 | 8/4 | 18  | 25  | 9/1 | 8   | 22  | 29  |     |     |
|      | ZUMBA(ズンバ)     | 水  | 10:15~11:00 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 7/2 | 9  | 16 | 23  | 30  | 8/6 | 20  | 27  | 9/3 | 10  | 17  | 24  |
|      | ピラティスストレッチ(前半) | 木  | 10:00~11:00 | 11 | 1,100円 | 会議室 | 7/3 | 10 | 17 | 24  | 8/7 | 21  | 28  | 9/4 | 11  | 18  | 25  |     |
|      | ピラティスストレッチ(後半) | 木  | 11:15~12:15 | 11 | 1,100円 | 会議室 | 7/3 | 10 | 17 | 24  | 8/7 | 21  | 28  | 9/4 | 11  | 18  | 25  |     |
|      | 血流循環ヨガ         | 金  | 11:00~12:00 | 11 | 1,100円 | 会議室 | 7/4 | 11 | 18 | 25  | 8/1 | 8   | 22  | 29  | 9/5 | 12  | 19  | 26  |

※ 上記『健康教室』は、売布北グラウンドで事前申し込みになります(窓口受付または電話予約)。受講料や申込日時は、公社HP <https://tspf.hyogo.jp>をご覧ください。

|        | 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 | ワンデーテニス(プライベートレッスン)<br>※ワンデーテニスの受講経験者のみ | 月  | 13:30~14:30 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 7/7 | 14 | 21 | 28 | 8/4 | 18  | 25 | 9/1 | 8   | 15  | 22  | 29  |
|        | ワンデーテニス(初心~)                            | 火  | 10:00~11:25 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 7/1 | 8  | 15 | 22 | 29  | 8/5 | 19 | 26  | 9/2 | 9   | 16  | 30  |
|        | ワンデーテニス(中級~)                            | 火  | 11:30~12:55 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 7/1 | 8  | 15 | 22 | 29  | 8/5 | 19 | 26  | 9/2 | 9   | 16  | 30  |
|        | ワンデーテニス(中級~)                            | 木  | 10:00~11:25 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 7/3 | 10 | 17 | 24 | 31  | 8/7 | 21 | 28  | 9/4 | 11  | 18  | 25  |
|        | ワンデーテニス(初級~)                            | 金  | 10:00~11:25 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 7/4 | 11 | 18 | 25 | 8/1 | 8   | 22 | 29  | 9/5 | 12  | 19  | 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7年度 第Ⅱ期 高司グラウンド教室日程表

|  | 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 |
|--|---------|----|-------------|----|-----|-------|-----|----|----|----|----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|
|  | サッカー(水) | 水  | 17:00~20:00 | 12 |     | グラウンド | 7/2 | 9  | 16 | 23 | 30 | 8/6 | 20 | 27 | 9/3 | 10  | 17  | 24  |

※ 夏休み中(7月下旬~8月下旬)は開催しないので、予定が変更になります。

令和7年度 第Ⅲ期 売布北グラウンド教室日程表

|      | 教室名            | 曜日 | 時間          | 回数 | 料金(1回) | 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 |
|------|----------------|----|-------------|----|--------|-----|------|-----|-----|-------|-----|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 健康教室 | ゆったりシニアヨガ      | 月  | 13:30～14:20 | 9  | 1,000円 | 会議室 | 10/6 | 20  | 27  | 11/10 | 17  | 12/1 | 8   | 15  | 22  |      |      |      |      |
|      | ZUMBA(ズンバ)     | 水  | 10:15～11:00 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 10/1 | 8   | 15  | 22    | 29  | 11/5 | 12  | 19  | 26  | 12/3 | 10   | 17   |      |
|      | ピラティスストレッチ(前半) | 木  | 10:00～11:00 | 13 | 1,100円 | 会議室 | 10/2 | 9   | 16  | 23    | 30  | 11/6 | 13  | 20  | 27  | 12/4 | 11   | 18   | 25   |
|      | ピラティスストレッチ(後半) | 木  | 11:15～12:15 | 13 | 1,100円 | 会議室 | 10/2 | 9   | 16  | 23    | 30  | 11/6 | 13  | 20  | 27  | 12/4 | 11   | 18   | 25   |
|      | 血流循環ヨガ         | 金  | 11:00～12:00 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 10/3 | 10  | 17  | 24    | 31  | 11/7 | 14  | 21  | 28  | 12/5 | 12   | 19   |      |

※ 上記『健康教室』は、売布北グラウンドで事前申し込みになります(窓口受付または電話予約)。受講料や申込日時は、公社HP <https://tspf.hyogo.jp>をご覧ください。

|        | 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 | ワンデーテニス(プライベートレッスン)<br>※ワンデーテニスの受講経験者のみ | 月  | 13:30～14:30 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 10/6 | 13  | 20  | 27  | 11/3 | 17   | 17  | 24  | 12/1 | 8    | 15   | 22   |
|        | ワンデーテニス(初心～)                            | 火  | 10:00～11:25 | 11 | 1回 1,600円 | テニスコート | 10/7 | 14  | 21  | 28  | 11/4 | 11   | 18  | 25  | 12/2 | 9    | 16   |      |
|        | ワンデーテニス(中級～)                            | 火  | 11:30～12:55 | 11 | 1回 1,600円 | テニスコート | 10/7 | 14  | 21  | 28  | 11/4 | 11   | 18  | 25  | 12/2 | 9    | 16   |      |
|        | ワンデーテニス(中級～)                            | 木  | 10:00～11:25 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 10/2 | 9   | 16  | 23  | 30   | 11/6 | 13  | 20  | 27   | 12/4 | 11   | 18   |
|        | ワンデーテニス(初心～)                            | 金  | 10:00～11:25 | 12 | 1回 1,600円 | テニスコート | 10/3 | 10  | 17  | 24  | 31   | 11/7 | 14  | 21  | 28   | 12/5 | 12   | 19   |

※ 『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 高司グラウンド教室日程表

|  | 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 |
|--|---------|----|-------------|----|-----|-------|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|
|  | サッカー(水) | 水  | 17:00～20:00 | 13 |     | グラウンド | 10/1 | 8   | 15  | 22  | 29  | 11/5 | 12  | 19  | 26  | 12/3 | 10   | 17   | 24   |

令和7年度 第Ⅳ期 売布北グラウンド教室日程表

|      | 教室名            | 曜日 | 時 間         | 回数 | 料金(1回) | 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 | ゆったりリシニアヨガ     | 月  | 13:30～14:20 | 10 | 1,000円 | 会議室 | 1/19 | 26  | 2/2 | 9   | 16  | 3/2 | 9   | 16  | 23  | 30   |      |      |
|      | ZUMBA(ズンバ)     | 水  | 10:15～11:00 | 10 | 1,100円 | 会議室 | 1/14 | 21  | 28  | 2/4 | 18  | 25  | 3/4 | 11  | 18  | 25   |      |      |
|      | ピラティスストレッチ(前半) | 木  | 10:00～11:00 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 1/8  | 15  | 22  | 29  | 2/5 | 12  | 19  | 26  | 3/5 | 12   | 19   | 26   |
|      | ピラティスストレッチ(後半) | 木  | 11:15～12:15 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 1/8  | 15  | 22  | 29  | 2/5 | 12  | 19  | 26  | 3/5 | 12   | 19   | 26   |
|      | 血流循環ヨガ         | 金  | 11:00～12:00 | 12 | 1,100円 | 会議室 | 1/9  | 16  | 23  | 30  | 2/6 | 13  | 20  | 27  | 3/6 | 13   | 27   |      |

※ 上記『健康教室』は、売布北グラウンドで事前申し込みになります(窓口受付または電話予約)。受講料や申込日時は、公社HP <https://tspf.hyogo.jp>をご覧ください。

|        | 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 | ワンデーテニス(プライベートレッスン)<br>※ワンデーテニスの受講経験者のみ | 月  | 13:30～14:30 | 12 | 1回 1,600円 | 屋外テニスコート | 1/12 | 19   | 26  | 2/2 | 9   | 16  | 23  | 3/2 | 9   | 16   | 23   | 30   |
|        | ワンデーテニス(初心～)                            | 火  | 10:00～11:25 | 12 | 1回 1,600円 | 屋外テニスコート | 1/13 | 1/20 | 27  | 2/3 | 10  | 17  | 24  | 3/3 | 10  | 17   | 24   | 31   |
|        | ワンデーテニス(中級～)                            | 火  | 11:30～12:55 | 12 | 1回 1,600円 | 屋外テニスコート | 1/13 | 1/20 | 27  | 2/3 | 10  | 17  | 24  | 3/3 | 10  | 17   | 24   | 31   |
|        | ワンデーテニス(中級～)                            | 木  | 10:00～11:25 | 12 | 1回 1,600円 | 屋外テニスコート | 1/8  | 15   | 22  | 29  | 2/5 | 12  | 19  | 26  | 3/5 | 12   | 19   | 26   |
|        | ワンデーテニス(初心～)                            | 金  | 10:00～11:25 | 11 | 1回 1,600円 | 屋外テニスコート | 1/9  | 16   | 23  | 30  | 2/6 | 13  | 20  | 27  | 3/6 | 13   | 27   |      |

※ 『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Ⅳ期 高司グラウンド教室日程表

|  | 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 |
|--|---------|----|-------------|----|-----|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
|  | サッカー(水) | 水  | 17:00～20:00 | 10 |     | グラウンド | 1/14 | 21  | 28  | 2/4 | 18  | 25  | 3/4 | 11  | 18  | 25   |      |      |

※ 春休み中(3月下旬)は開催しないので、予定が変更になります。