

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	13	1,100円	会議室	4/2	9	16	23	30	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) ※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) ※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。

※ワンデーテニス(中級～)(火)について
7/8～9/9の間は熱中症予防のため、10:00～11:25に初心クラスと合同で行います。

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) ※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	10	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。

※11月3日はワンデーテニス交流大会(9時～12時)を行います。(9月10日から受付開始)

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) ※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。