

2019年度 第IV期 水泳教室

	教室名	曜日	時間	定員	対象	回数	期間	受講料	受付日	受付時間
	親子水泳 べんざんちゃん らっこちゃん	火	10:00～11:00	※35組	6か月から2歳児と その保護者	各10回	1/14～3/24	13,600円	12月10日(火)	11:30～11:45 抽選
		金		35組			1/10～3/13		12月13日(金)	
	レディース(初心～初級)	水	12:20～13:20	若干名	女性	10回	1/15～3/18	9,500円	12月11日(水)	8:45～ 先着受付
	レディース(初級～中級)	水 木	11:10～12:10	各若干名	女性	各10回	1/15～3/18 1/16～3/19	9,500円	12月11日(水) 12月12日(木)	8:45～ 先着受付
	一般男女(初心～中級)	土	10:00～11:00	若干名	一般	10回	1/11～3/14	9,500円	12月14日(土)	8:45～ 先着受付
	レディース(中級～上級)	水	10:00～11:00	若干名	4泳法泳げる 女性	各10回	1/15～3/18	9,500円	12月11日(水)	8:45～ 先着受付
		木		※若干名			1/16～3/19		12月12日(木)	
水	成人コース	水	19:15～20:15	各若干名	中学生以上で 50m以上1種目泳げる方	各10回	1/15～3/18	9,500円	12月11日(水)	8:45～ 先着受付
		金					1/10～3/13		12月13日(金)	8:45～ 先着受付
	シニア(初心～初級)	火	12:50～13:50	各若干名	60歳以上の男女	各10回	1/14～3/24	9,500円	12月10日(火)	8:45～ 先着受付
		金	11:10～12:10				1/10～3/13		12月13日(金)	12:30～12:45 抽選
泳	シニア(初級～中級)	水	13:30～14:30	各若干名	60歳以上の男女	各10回	1/15～3/18	9,500円	12月11日(水)	15:00～15:15 抽選
		木					1/16～3/19		12月12日(木)	15:00～15:15 抽選
	水中運動	火	14:00～15:00	各若干名	中高齢の男女	各10回	1/14～3/24	13,600円	12月17日(火)	15:30～15:45 抽選
		土	11:10～12:10				1/11～3/14		12月14日(土)	8:45～ 先着受付
教	アクアビクス	火	11:10～12:10	※若干名	一般	各10回	1/14～3/24	13,600円	12月10日(火)	8:45～ 先着受付
		金	12:15～13:15	若干名			1/10～3/13		12月13日(金)	8:45～ 先着受付
		土	18:30～19:30	若干名			1/11～3/14		12月14日(土)	
室	幼児クラス 3～6歳児	火	15:10～16:20	各若干名	就学前の 3～6歳児	各10回	1/14～3/24	3～4歳児 13,600円	12月10日(火)	15:20～15:40 抽選
		水	15:00～16:10				1/15～3/18		12月4日(水)	15:10～15:30 抽選
		木					1/16～3/19		12月5日(木)	15:10～15:30 抽選
		金					1/10～3/13		12月13日(金)	15:10～15:30 抽選
		土					12:20～13:30		1/11～3/14	12月14日(土)
	小学生水泳	火	16:20～17:35	各若干名	小学生	各10回	1/14～3/24	10,800円	12月17日(火)	16:30～16:45 抽選
		水	16:10～17:25				1/15～3/18		12月11日(水)	16:20～16:35 抽選
		木					1/16～3/19		12月12日(木)	16:20～16:35 抽選
		金					1/10～3/13		12月13日(金)	16:20～16:35 抽選
	小・中学生水泳	火	17:35～18:50	各若干名	小・中学生	各10回	1/14～3/24	10,800円	12月10日(火)	17:30～17:45 抽選
		木	17:25～18:40				1/16～3/19		12月5日(木)	17:30～17:45 抽選
		土	13:30～14:45				1/11～3/14		12月7日(土)	13:00～13:15 抽選
	小・中学生水泳	水	17:25～18:40	若干名	2泳法で25m以上 泳げる小・中学生	10回	1/15～3/18	10,800円	12月11日(水)	8:45～ 先着受付

- 上記のスケジュールにより受付を行います。定員を越えた場合は、その場で抽選を行い受講者を決定します。
- 先着受付は、受付日から開講日までの毎日定員に達するまで随時受付します。（受付日の翌日から開講日までは8:45~20:00まで毎日受付致します。日曜日のみ午後5時まで）
- 抽選受付時間の1時間前に宝塚市に気象警報が発令され解除されていない場合は、受付日を変更することがあります。

- 抽選会当日に本人または代理人がご来館できない場合は、前日までに所定の様式にて申請手続きを行うことで代理抽選が可能です。
代理抽選の申請手続きの方法については、スポーツセンター 電話 0797-87-5911 へお問い合わせください。
- 申込みは、受講料持参のうえご来館ください。いずれも電話での受付はいたしません。
- 申込み当日受講料のお支払いがないと、申込みをお断りすることがございますのでご注意ください。
- 親子水泳ペンギんちゃん、親子水泳らっこちゃん、幼児クラス3~6歳児については、開講日に満年齢に達していることが受講の条件となります。

2019年度 第IV期健康・スポーツ教室

	教室名	曜日	時 間	対 象	定 員	回 数	期 間	受 講 料	受 付 日	受 付 時 間
健 康 教 室	ソフトエアロビクス	木	10:15~11:15	女 性	※若干名	10回	1/16~3/19	8,000円	12月5日(木)	8:45~ 先着受付
	ヨーガ教室	月	9:30~11:00	一 般	※ 各若干名	10回	1/20~3/30	8,000円	12月9日(月)	13:00~13:15 抽選
			11:15~12:45							
		金	13:15~14:45	一 般	若干名	10回	1/10~3/13	8,000円	12月6日(金)	12:30~12:45 抽選
		日	14:15~15:45	一 般	若干名	10回	1/19~3/29	8,000円	12月8日(日)	8:45~ 先着受付
		金	10:15~11:45	60歳以上の男女	若干名	10回	1/10~3/13	8,000円	12月6日(金)	8:45~ 先着受付
		金	14:45~15:45	4~6歳児(就学前)	若干名	10回	1/10~3/13	9,800円	12月6日(金)	16:00~16:15 抽選
		火	10:15~11:30	2~3歳児と親	※35組	10回	1/14~3/24	9,800円	12月17日(火)	11:45~12:00 抽選
		月	15:30~16:30	3~4歳児	33名	9回	1/20~3/23	8,820円	12月16日(月)	16:45~17:00 抽選
		水	10:15~11:30	2~3歳児と親	30組	10回	1/8~3/11	9,800円	12月18日(水)	11:45~12:00 抽選
		水	9:30~10:30	一 般	若干名	11回	1/15~3/25	9,900円	12月4日(水)	8:45~ 先着受付
		月	9:45~11:15	一 般	※若干名	10回	1/20~3/30	9,000円	12月9日(月)	8:45~ 先着受付
火	9:45~11:15		一 般	※若干名	10回	1/14~3/24	9,000円	12月10日(火)	8:45~ 先着受付	
ス ポ ー ツ ・ ト レ ー ニ ン グ 教 室	フレッシュインドアテニス(初級~)	月	10:15~11:45	一 般	※若干名	10回	1/20~3/30	15,600円	12月9日(月)	9:30~ 9:45 抽選
	フレッシュインドアテニス(初級~)	木	10:15~11:45		※若干名	10回	1/16~3/19	15,600円	12月5日(木)	9:30~ 9:45 抽選
	ナイトインドアテニス(中級~)	木	19:15~20:45	5年以上経験者	若干名	10回	1/16~3/19	15,600円	12月5日(木)	8:45~ 先着受付
	ナイトインドアテニス ビギナーズクラス(初心者)	金	19:15~20:45	一 般	若干名	10回	1/10~3/13	15,600円	12月6日(金)	8:45~ 先着受付
	インドアシニアテニス(初級~)	月	15:15~16:45	60歳以上の男女	若干名	10回	1/20~3/30	15,600円	12月9日(月)	14:30~14:45 抽選
	バドミントン(初級~)	火	9:15~11:00	一 般	※ 各若干名	10回	1/14~3/24	9,500円	12月3日(火)	11:00~11:15 抽選
			11:05~12:50							
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00~21:00	一 般	若干名	11回	1/15~3/25	5,940円	12月4日(水)	8:45~ 先着受付
	バドミントン(初級・中級)	金	19:00~21:00	一 般	若干名	10回	1/10~3/13	10,800円	12月6日(金)	8:45~ 先着受付
	卓球(初級・中級)	水	20:00~21:00	一 般	若干名	11回	1/15~3/25	5,940円	12月4日(水)	8:45~ 先着受付
シェイプアップコース(トレーニング室)	月	10:00~12:00	女 性	※若干名	10回	1/20~3/30	9,800円	12月16日(月)	12:30~12:45 抽選	
シェイプアップコース(トレーニング室)	火	13:00~14:30		若干名	10回	1/14~3/24	7,500円	12月3日(火)	15:00~15:15 抽選	
シェイプアップコース(トレーニング室)	木	10:00~12:00		※若干名	10回	1/16~3/19	9,800円	12月12日(木)	12:30~12:45 抽選	
はじめてステップ&ストレッチ	金	10:30~11:30		若干名	10回	1/10~3/13	8,000円	12月6日(金)	8:45~ 先着受付	

- 上記のスケジュールにより受付を行います。抽選受付は、定員を超えた場合、その場にて抽選を行い受講者を決定します。
- 先着受付は、受付日から開講日までの毎日、定員に達するまでの間随時受付します。(受付日から開講日まで 8:45~20:00 の間、毎日受付致します。但し、日曜日のみ 17:00 まで)
- 抽選受付時間の1時間前に宝塚市に気象警報が発令され解除されていない場合は、受付日を変更する場合があります。

- 抽選会当日に本人または代理人がご来館できない場合は、前日までに所定の様式にて申請手続きを行うことで代理抽選が可能です。
代理抽選の申請手続きの方法については、スポーツセンター 電話 0797-87-5911 へお問い合わせください。
- 申込みは、受講料持参のうえご来館ください。いずれも電話での受付はいたしません。
- 親子体育あそび教室(2~3歳児)、幼児体育教室(3~4歳児、4~6歳児)、ぽこ・あ・ぽこ教室(2~3歳児)については、開講日に満年齢に達していること。
- 「ぽこ・あ・ぽこ」教室については、申し込み人数が45組を越える場合は2クラス編成になります。その場合の開講時間は、 A班 9:45~11:00 B班 11:15~12:30 となります。

注1 ※のついている教室は、託児付き教室(満2歳児~)となります。但し、下記のとおりの定員となりますのであらかじめご了承ください。
託児料金は1回300円とし、**教室申込み時に全回分頂戴**します。(詳しくはお電話でお問い合わせください。)

注2 【託児定員】

木曜日	ソフトエアロビクス 6名	フレッシュインドアテニス 3名	シェイプアップコース 3名	レディース(中級~上級) 2名
月曜日	フレッシュインドアテニス 3名	シェイプアップコース 3名	ヨガ教室前後半 6名	
火曜日	親子体育あそび教室2~3歳児 2名	背骨コンディショニング 2名	バドミントン教室前後半 2名	親子水泳ぺんぎんちゃん 2名
	背骨コンディショニング 3名		アクアビクス 2名	

2019年度 第Ⅳ期 末広スタジオ教室

末 広 ス タ ジ オ 教 室	教室名	曜日	時 間	対 象	定 員	回 数	期 間	受 講 料	受 付 日	受 付 時 間
	社交ダンス教室	月	13:15~14:45	一 般	若干名	10回	1/20~3/30	8,600円	12月9日(月)	8:45~ 先着受付
	ボディメイクピラティス	月	10:15~11:15	一 般	※若干名	10回	1/20~3/30	10,000円	12月16日(月)	9:30~9:45 抽選
		火			※若干名	11回	1/14~3/31	11,000円	12月3日(火)	9:30~9:45 抽選
		日			若干名	10回	1/19~3/29	10,000円	12月8日(日)	8:45~ 先着受付
	ダンスエアロ	水	10:15~11:15	女 性	※若干名	11回	1/15~3/25	9,460円	12月4日(水)	8:45~ 先着受付
	ヘルシーストレッチ	水	13:00~14:15	高 齢 者	各若干名	各11回	1/15~3/25	9,460円		
			14:30~15:45							
	ビューティーヨガ	水	11:30~12:30	女 性	※若干名	11回	1/15~3/25	9,900円	12月4日(水)	
	Enjoy エアロ	金	10:15~11:15	女 性	※若干名	11回	1/10~3/27	9,460円	12月6日(金)	
	ベリーダンス入門(初心)	月	11:30~12:30	女 性	※ 各若干名	10回	1/20~3/30	10,800円	12月9日(月)	
ベリーダンス初級(振付クラス)	火	11回				1/14~3/31	11,880円	12月10日(火)		
ZUMBA®	木	10:10~11:00	一 般	※若干名	12回	1/9~3/26	12,000円	12月5日(木)		
ウェーブストレッチ	土	9:00~10:00	一 般	※若干名	12回	1/11~3/28	11,400円	12月7日(土)		
ストレッチポール	土	10:10~11:00	一 般	※若干名	12回		12,000円			
背骨コンディショニング	土	11:15~12:15	一 般	※若干名	12回		10,800円			
パワーヨガボディコンディショニング	土	19:30~20:30	一 般	若干名	12回		12,000円			

○上記のスケジュールにより受付を行います。抽選受付は、定員を超えた場合、その場にて抽選を行い受講者を決定します。

○先着受付は、受付日から開講日までの毎日、定員に達するまでの間随時受付します。(受付日から開講日まで 8:45~20:00 の間、毎日受付致します。但し、日曜日のみ 17:00 まで)

○抽選受付時間の1時間前に宝塚市に気象警報が発令され解除されていない場合は、受付日を変更する場合があります。

●抽選会当日に本人または代理人がご来館できない場合は、前日までに所定の様式にて申請手続きを行うことで代理抽選が可能です。

代理抽選の申請手続きの方法については、スポーツセンター 電話 0797-87-5911 へお問い合わせください。

●申込みは、受講料持参のうえご来館ください。いずれも電話での受付はいたしません。

注1 ※のついている教室は、託児付き教室(満2歳児~)となります。但し、下記のとおり定員となりますのであらかじめご了承ください。

託児料金は1回300円とし、教室申込み時に全回分頂戴します。(詳しくはお電話でお問い合わせください。)

注2 【託児定員】

月曜日 ボディメイクピラティス 6名、ベリーダンス 6名、バドミントン 2名
 火曜日 ボディメイクピラティス 8名、ベリーダンス 6名
 水曜日 ダンスエアロ 8名、ビューティーヨガ 6名
 木曜日 Zumba® 8名
 金曜日 Enjoy エアロ 6名、ハワイアンフラ 6名、インドアテニス 3名
 土曜日 ウェーブストレッチ 5名、ストレッチポール 5名、背骨コンディショニング 5名

