

2020年度 第I期 水泳教室

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	へんぎんちゃん らっこちゃん	火 金	10:00~11:00	※35組 35組	6か月から2歳児と その保護者	各11回	4/7~6/23 4/10~6/19	14,960円	3月10日(火) 3月6日(金)
レディース(初心~初級)		水	12:20~13:20	30名	女性	10回	4/8~6/24	9,500円	3月11日(水)	13:30~13:45 抽選
レディース(初級~中級)		水 木	11:10~12:10	各30名	女性	10回 11回	4/8~6/24 4/9~6/18	9,500円 10,450円	3月4日(水) 3月5日(木)	13:30~13:45 抽選
レディース(中級~上級)		水 木	10:00~11:00	25名 ※25名	4泳法泳げる 女性	10回 11回	4/8~6/24 4/9~6/18	9,500円 10,450円	3月4日(水) 3月5日(木)	8:45~ 先着受付
成人水泳(中級)		水	19:15~20:15	各15名	中学生以上 (水)1泳法で 25m以上泳げる方 (金)1泳法で 50m以上泳げる方	10回	4/8~6/24	9,500円	3月4日(水)	8:45~ 先着受付
成人水泳(上級)		金				11回	4/10~6/19	10,450円	3月6日(金)	
成人水泳(初心~中級)		土	10:00~11:00	30名		11回	4/11~6/20	10,450円	3月7日(土)	
シニア(初心~初級)		火 金	12:50~13:50 11:10~12:10	各25名	60歳以上の男女	各11回	4/7~6/23 4/10~6/19	10,450円	3月17日(火) 3月13日(金)	14:15~14:30 抽選 12:30~12:45 抽選
シニア(初級~中級)		水 木	13:30~14:30	各35名		10回 11回	4/8~6/24 4/9~6/18	9,500円 10,450円	3月18日(水) 3月19日(木)	15:15~15:30 抽選 15:15~15:30 抽選
水中運動		火 土	14:00~15:00 11:10~12:10	各30名	中高齢の男女	各11回	4/7~6/23 4/11~6/20	14,960円	3月17日(火) 3月7日(土)	16:00~16:15 抽選 8:45~ 先着受付
アクアビクス		火 金 土	11:10~12:10 12:15~13:15 18:30~19:30	※35名 20名 25名	一般	各11回	4/7~6/23 4/10~6/19 4/11~6/20	14,960円	3月10日(火) 3月6日(金) 3月7日(土)	10:15~10:30 抽選 8:45~ 先着受付
幼児クラス	3~6歳児	火 水 木 金 土	15:10~16:20 15:00~16:10 12:20~13:30	各40名	就学前の 3~6歳児	各13回 各15回	4/7~7/7 4/1~7/8 4/2~7/9 4/3~7/10 4/4~7/11	【3~4歳児】 17,680円 【5~6歳児】 14,040円 【3~4歳児】 20,400円 【5~6歳児】 16,200円	3月1日(日)~7日(土) 3月1日(日)~7日(土) 3月1日(日)~7日(土) 3月1日(日)~7日(土) 3月1日(日)~7日(土)	ホームページからネット申込 ホームページからネット申込 ホームページからネット申込 ホームページからネット申込 ホームページからネット申込
小学生水泳		火 水 木 金	16:20~17:35 16:10~17:25	各55名	小学生	各13回 各15回	4/7~7/7 4/1~7/8 4/2~7/9 4/3~7/10	14,040円 16,200円	3月10日(火) 3月11日(水) 3月12日(木) 3月13日(金)	16:00~16:20 抽選 16:10~16:30 抽選 16:20~16:40 抽選 16:20~16:40 抽選
小・中学生水泳		火 水 木 土	17:35~18:50 17:25~18:40 17:25~18:40 13:30~14:45	各45名	小・中学生	各13回 各15回	4/7~7/7 4/1~7/8 4/2~7/9 4/4~7/11	14,040円 16,200円	3月10日(火) 3月18日(水) 3月12日(木) 3月14日(土)	17:20~17:40 抽選 17:20~17:40 抽選 17:20~17:40 抽選 13:15~13:35 抽選

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。

●幼児クラス3～6歳児については、スポーツセンターのホームページからネット受付をいたします。

詳しくは、<http://tspf.hyogo.jp/>にアクセスしてご確認ください。

●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。

●親子水泳ぺんぎんちゃん、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。

2020年度 第I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	※50名	11回	4/2~6/11	8,800円	3月12日(木)	8:45~ 先着受付
	ヨーガ教室	月	9:30~11:00	一般	※各25名	11回	4/6~6/22	8,800円	3月23日(月)	13:00~13:15 抽選
			11:15~12:45							
		金	13:15~14:45	一般	25名	15回	4/3~7/10	12,000円	3月6日(金)	12:30~12:45 抽選
		日	14:15~15:45	一般	40名	13回	4/5~7/5	10,400円	3月22日(日)	8:45~ 先着受付
		金	10:15~11:45	60歳以上の男女	50名	11回	4/10~6/19	8,800円	3月13日(金)	8:45~ 先着受付
		金	14:45~15:45	4~6歳児(就学前)	35名	11回	4/10~6/19	10,780円	3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	4/14~6/23	9,800円	3月24日(火)	11:45~12:00 抽選
		月	15:30~16:30	3~4歳児	33名	10回	4/13~6/22	9,800円	3月23日(月)	16:45~17:00 抽選
		水	10:15~11:30	2~3歳児と親	30組	14回	4/8~7/22	13,720円	3月18日(水)	11:45~12:00 抽選
		水	9:30~10:30	一般	25名	11回	4/1~6/24	9,900円	3月11日(水)	8:45~ 先着受付
		月	9:45~11:15	一般	※20名	11回	4/6~6/22	9,900円	3月23日(月)	8:45~ 先着受付
		火	9:45~11:15	一般	※20名	11回	4/7~6/23	9,900円	3月24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	※20名	11回	4/6~6/22	17,160円	3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		※20名	11回	4/2~6/25	17,160円	3月12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	20名	11回	4/2~6/25	17,160円	3月12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	15名	11回	4/3~6/26	17,160円	3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	24名	11回	4/6~6/22	17,160円	3月16日(月)	14:30~14:45 抽選
	バドミントン(初級~)	火	9:15~11:00	一般	※各25名	10回	4/14~6/23	9,500円	3月17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		20名	10回	4/8~6/24	5,400円	3月11日(水)	8:45~ 先着受付
	バドミントン(初級~中級)	金	19:00~21:00		35名	11回	4/10~6/19	11,880円	3月6日(金)	8:45~ 先着受付
	卓球(初級~中級)	水	20:00~21:00		30名	10回	4/8~6/24	5,400円	3月11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	※28名	11回	4/13~6/29	10,780円	3月23日(月)	9:30~9:45 抽選	
	火	13:30~15:00		16名	12回	4/7~6/30	9,000円	3月24日(火)	15:00~15:15 抽選	
	木	10:00~12:00		※28名	12回	4/9~6/25	11,760円	3月19日(木)	12:30~12:45 抽選	
	金	10:30~11:30		一般	15名	11回	4/3~6/12	8,800円	3月13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下さい。
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	背骨コンディショニング 3名	親子体育あそび教室2~3歳児 2名	バドミントン教室前後半 4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	

2020年度 第I期 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
朝イチ健康体操	月	9:15~10:00	一般	25名	11回	4/6~6/22	7,700円	3月9日(月)	8:45~ 先着受付
軽運動&筋膜リリース	月	11:30~12:30	一般	※25名	11回	4/6~6/22	9,900円	3月9日(月)	
社交ダンス教室	月	13:15~14:45	一般	25名	11回	4/6~6/22	9,460円	3月9日(月)	
ボディメイクピラティス	月	10:15~11:15	一般	※30名	11回	4/6~6/22	11,000円	3月16日(月)	9:30~9:45 抽選
	火			※30名	12回	4/7~6/30	12,000円	3月24日(火)	9:30~9:45 抽選
	日			30名	11回	4/5~6/21	11,000円	3月22日(日)	9:30~9:45 抽選
ベリーダンス(初心~初級)	火	11:30~12:30	女性	※20名	12回	4/7~6/30	12,960円	3月24日(火)	8:45~ 先着受付
ダンスエアロ	水	10:15~11:15	女性	※25名	11回	4/1~6/24	9,460円	3月4日(水)	
ヘルシーストレッチ	水	13:00~14:15	高齢者	各25名	各11回	4/1~6/24	9,460円		
前半		14:30~15:45							
ビューティーヨガ	水	11:30~12:30	女性	※25名	11回	4/1~6/24	9,900円		
ハワイアンフラ(3年以上の経験者)	木	11:15~12:15	女性	※各25名	16回	4/2~7/16	13,760円	3月5日(木)	
ハワイアンフラ入門(初心・初級)	金	11:30~12:30			16回	4/3~7/17	13,760円	3月6日(金)	
Enjoy エアロ	金	10:15~11:15	女性	※25名	13回	4/3~6/26	11,180円	3月6日(金)	
ZUMBA®	木	10:10~11:00	一般	※20名	13回	4/2~6/25	13,000円	3月19日(木)	
骨格改善ストレッチ	土	9:00~10:00	一般	※25名	13回	4/4~6/27	12,350円	3月14日(土)	
ローラーピラティス	土	10:10~11:00	一般	※20名	13回		13,000円		
背骨コンディショニング	土	11:15~12:15	一般	※20名	13回		11,700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	30名	13回		13,000円		

○下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。

2020年度 第I期 末広体育館教室

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
バドミントン 初心～初級	月	10:00～12:00	一般	※25名	12回	4/6～6/29	12,960円	3月23日(月)	8:45～ 先着受付
インドアテニス 初心～初級	金	11:15～12:45	一般	※20名	11回	4/10～6/26	17,160円	3月13日(金)	10:00～10:15 抽選

○下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、下記のとおりの定員となりますのであらかじめご了承下さい。

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 朝イチ健康体操 6名、ボディメイクピラティス 6名、軽運動&筋膜リリース 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 ハワイアンフラ 6名 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 骨格改善ストレッチ 5名 ローラーピラティス 5名 背骨コンディショニング 5名