

令和2年度 第Ⅱ期 健康・スポーツ教室 日程表 (第Ⅲ期 幼児体育教室、親子体育あそび教室、シェイプアップ教室)

|                | 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教室                         | 木           | 10:15~11:15 | 9          | 7,200円   | 剣道場全面      | 7/2  | 9    | 9/3 | 10   | 17   | 24    | 10/1 | 8    | 15    |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | ヨガ教室                                | 月           | 9:30~11:00  | 10         | 8,000円   | 柔道場全面      | 7/6  | 13   | 20  | 27   | 8/3  | 17    | 24   | 31   | 9/7   | 14    |     |       |      |      |     |     |  |
|                |                                     |             | 11:15~12:45 |            | 8,000円   |            |      |      |     |      |      |       |      |      |       |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                |                                     | 金           | 13:15~14:45 | 15         | 12,000円  |            | 9/11 | 18   | 25  | 10/2 | 9    | 16    | 23   | 30   | 11/6  | 13    | 20  | 27    | 12/4 | 11   | 18  |     |  |
|                | いきいき新太極拳教室                          | 日           | 14:15~15:45 | 13         | 10,400円  | 剣道場全面      | 9/6  | 13   | 27  | 10/4 | 11   | 18    | 25   | 11/1 | 8     | 15    | 29  | 12/6  | 13   |      |     |     |  |
|                | ヘルシー&レクリエーション教室(60歳以上)              | 金           | 10:15~11:45 | 9          | 7,200円   | サブアリーナ全面   | 7/10 | 17   | 8/7 | 21   | 28   | 9/4   | 11   | 18   | 25    |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | 骨格改善ストレッチ                           | 水           | 9:30~10:30  | 10         | 9,000円   | 柔道場北1/2    | 7/8  | 15   | 22  | 29   | 8/5  | 19    | 26   | 9/2  | 9     | 16    |     |       |      |      |     |     |  |
| 背骨コンディショニング教室  | 月                                   | 9:45~11:15  | 10          | 9,000円     | 剣道場全面    | 7/6        | 13   | 20   | 27  | 8/3  | 17   | 24    | 31   | 9/7  | 14    |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | 火                                   | 9:45~11:15  | 10          | 9,000円     |          | 7/7        | 14   | 21   | 28  | 8/4  | 18   | 25    | 9/1  | 8    | 15    |       |     |       |      |      |     |     |  |
| スポーツ教室         | フレッシュインドアテニス(初級~)                   | 月           | 10:15~11:45 | 10         | 15,600円  | サブアリーナ全面   | 7/6  | 13   | 20  | 27   | 8/3  | 17    | 24   | 31   | 9/7   | 14    |     |       |      |      |     |     |  |
|                | フレッシュインドアテニス(初級~)                   | 木           | 10:15~11:45 | 9          | 14,040円  | サブアリーナ全面   | 7/9  | 16   | 8/6 | 20   | 27   | 9/3   | 10   | 17   | 24    |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | ナイトインドアテニス(中級~)                     | 木           | 19:15~20:45 | 9          | 14,040円  | サブアリーナ全面   | 7/9  | 16   | 30  | 8/6  | 20   | 27    | 9/3  | 10   | 17    |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | ナイトインドアビギナーズクラス(初心者)                | 金           | 19:15~20:45 | 10         | 15,600円  | メインアリーナ1/3 | 7/10 | 17   | 31  | 8/7  | 21   | 28    | 9/4  | 11   | 18    | 25    |     |       |      |      |     |     |  |
|                | インドアシニアテニス(60歳以上 初級~)               | 月           | 15:15~16:45 | 10         | 15,600円  | メインアリーナ2/3 | 7/6  | 13   | 20  | 27   | 8/3  | 17    | 24   | 31   | 9/7   | 14    |     |       |      |      |     |     |  |
|                | バドミントン (初級~)                        | 火           | 9:15~11:00  | 9          | 8,550円   | メインアリーナ2/3 | 7/7  | 14   | 21  | 28   | 8/18 | 25    | 9/1  | 8    | 15    |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                |                                     |             | 11:05~12:50 |            |          |            |      |      |     |      |      |       |      |      |       |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | バドミントン (初級・中級)                      | 水           | 20:00~21:00 | 10         | 5,400円   | メインアリーナ全面  | 7/8  | 15   | 22  | 29   | 8/5  | 19    | 26   | 9/2  | 9     | 16    |     |       |      |      |     |     |  |
|                |                                     | 金           | 19:00~21:00 | 10         | 10,800円  | サブアリーナ全面   | 7/10 | 17   | 31  | 8/7  | 21   | 28    | 9/4  | 11   | 18    | 25    |     |       |      |      |     |     |  |
|                | 卓球教室 (初級・中級)                        | 水           | 20:00~21:00 | 10         | 5,400円   | サブアリーナ全面   | 7/8  | 15   | 22  | 29   | 8/5  | 19    | 26   | 9/2  | 9     | 16    |     |       |      |      |     |     |  |
| ビューティフルサンデーテニス | 日                                   | 11:00~13:00 | 3           | 大人1回1,500円 | 屋外テニスコート | 7/5        | 9/6  | 13   |     |      |      |       |      |      |       |       |     |       |      |      |     |     |  |
| ワンデーテニス        | 月                                   | 10:00~11:30 | 9           | 大人1回1,500円 | 屋外テニスコート | 7/6        | 20   | 27   | 8/3 | 24   | 31   | 9/7   | 14   | 28   |       |       |     |       |      |      |     |     |  |
|                | 水                                   |             | 10          | 大人1回1,500円 | 屋外テニスコート | 7/1        | 8    | 15   | 22  | 29   | 8/5  | 26    | 9/2  | 23   | 30    |       |     |       |      |      |     |     |  |
| 親子体操教室         | ぽこ・あ・ぽこ親子教室 (2~3歳児) ~体育・音楽・造形あそび教室~ | 水           | 10:15~11:30 | 16         | 15,680円  | 剣道場全面      | 9/2  | 9    | 16  | 23   | 30   | 10/7  | 14   | 21   | 28    | 11/4  | 11  | 18    | 25   | 12/2 | 9   | 16  |  |
|                | 親子体育あそび教室 (2~3歳児)                   | 火           | 10:15~11:30 | 11         | 10,780円  | サブアリーナ全面   | 9/29 | 10/6 | 13  | 20   | 27   | 11/10 | 17   | 24   | 12/1  | 8     | 15  |       |      |      |     |     |  |
|                | 幼児体育教室 (3~4歳児)                      | 月           | 15:30~16:30 | 11         | 10,780円  | メインアリーナ1/3 | 9/28 | 10/5 | 12  | 19   | 26   | 11/2  | 9    | 16   | 30    | 12/14 | 21  |       |      |      |     |     |  |
|                | 幼児体育教室 (4~6歳児 就学前)                  | 金           | 14:45~15:45 | 11         | 10,780円  | サブアリーナ全面   | 10/2 | 9    | 16  | 23   | 30   | 11/6  | 13   | 20   | 27    | 12/11 | 18  |       |      |      |     |     |  |
| トレーニング教室       | シェイプアップコース                          | 月           | 10:00~12:00 | 13         | 12,740円  | トレーニング室    | 9/7  | 14   | 28  | 10/5 | 12   | 19    | 26   | 11/2 | 9     | 16    | 30  | 12/14 | 21   |      |     |     |  |
|                |                                     | 火           | 13:30~15:00 | 14         | 10,500円  | トレーニング室    | 9/1  | 8    | 15  | 29   | 10/6 | 13    | 20   | 27   | 11/10 | 17    | 24  | 12/1  | 8    | 15   |     |     |  |
|                |                                     | 木           | 10:00~12:00 | 15         | 14,700円  | トレーニング室    | 9/3  | 10   | 17  | 10/1 | 8    | 15    | 22   | 29   | 11/5  | 12    | 19  | 26    | 12/3 | 10   | 17  |     |  |
|                | やさしいトレーニング&ストレッチ                    | 金           | 10:30~11:30 | 14         | 11,200円  | トレーニング室    | 9/4  | 11   | 18  | 10/9 | 16   | 23    | 30   | 11/6 | 13    | 20    | 27  | 12/4  | 11   | 18   |     |     |  |

※ 『ビューティフルサンデーテニス』『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 <http://tspf.hyogo.jp>をご覧ください。