

2020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	1/14~3/25	8,000円	12月3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	1/18~3/22	8,000円	12月21日(月)	13:00~13:15 抽選
			11:15~12:45							
		金	13:15~14:45	一 般	若干名	11回	1/8~3/19	8,800円	12月4日(金)	12:30~12:45 抽選
		日	14:15~15:45	一 般	若干名	10回	1/17~3/21	8,000円	12月6日(日)	8:45~ 先着受付
		金	10:15~11:45	60歳以上の男女	若干名	11回	1/8~3/26	8,800円	12月11日(金)	8:45~ 先着受付
		金	14:45~15:45	4~6歳児(就学前)	若干名	11回	1/8~3/26	10,780円	12月18日(金)	8:45~ 先着受付
		火	10:15~11:30	2~3歳児と親	※若干名	10回	1/12~3/23	9,800円	12月15日(火)	8:45~ 先着受付
		月	15:30~16:30	3~4歳児	若干名	10回	1/18~3/22	9,800円	12月14日(月)	8:45~ 先着受付
		水	10:15~11:30	2~3歳児と親	若干名	10回	1/13~3/17	9,800円	12月16日(水)	11:45~12:00 抽選
		水	9:30~10:30	一 般	若干名	11回	1/13~3/24	9,900円	12月9日(水)	8:45~ 先着受付
		月	9:45~11:15	一 般	※若干名	10回	1/18~3/22	9,000円	12月14日(月)	8:45~ 先着受付
			火							
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	1/18~3/22	15,600円	12月21日(月)	8:45~ 先着受付
	フレッシュインドアテニス(初級~)	木	10:15~11:45		※若干名	10回	1/14~3/25	15,600円	12月17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	1/14~3/25	15,600円	12月17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	11回	1/8~3/26	17,160円	12月11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	11回	1/18~3/29	17,160円	12月14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	1/12~3/23	9,500円	12月15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	中学生以上	若干名	11回	1/13~3/24	5,940円	12月9日(水)	8:45~ 先着受付
	バドミントン(初級・中級)	金	19:00~21:00		若干名	11回	1/8~3/26	11,880円	12月18日(金)	8:45~ 先着受付
	卓球(初級・中級)	水	20:00~21:00		若干名	11回	1/13~3/24	5,940円	12月9日(水)	8:45~ 先着受付
		月	10:00~12:00	女 性	※若干名	10回	1/18~3/22	9,800円	12月14日(月)	12:30~12:45 抽選
		火	13:30~15:00	女 性	若干名	10回	1/12~3/23	7,500円	12月8日(火)	12:45~13:00 抽選
	木	10:00~12:00	女 性	※若干名	10回	1/14~3/25	9,800円	12月10日(木)	12:30~12:45 抽選	

- 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ている場合は、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 背骨コンディショニング 2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3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	アクアビクス 2名

2020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
	朝イチ健康体操	月	9:15~10:00	中・高齢者	15名	11回	1/18~3/29	7,700円	12月14日(月)	8:45~ 先着受付
	軽運動&筋膜リリース	月	11:30~12:30	一 般	若干名	11回	1/18~3/29	9,900円	12月14日(月)	
	社交ダンス教室	月	13:15~14:45	一 般	若干名	11回	1/18~3/29	9,460円	12月14日(月)	
	ボディメイクピラティス	月	10:15~11:15	一 般	※若干名	11回	1/18~3/29	11,000円	12月14日(月)	9:30~9:45 抽選
		火			※若干名	11回	1/12~3/30	11,000円	12月8日(火)	9:30~9:45 抽選
		日			若干名	11回	1/17~3/28	11,000円	12月13日(日)	9:30~9:45 抽選
	ベリーダンス初級(初心~初級)	火	11:30~12:30	女 性	※若干名	11回	1/12~3/30	11,880円	12月8日(火)	8:45~ 先着受付
	ヘルシーストレッチ	水	前半 13:00~14:15	高 齢 者	各若干名	各11回	1/13~3/24	9,460円	12月9日(水)	
			後半 14:30~15:45							
	ダンスエアロ	水	10:15~11:15	女 性	※若干名	12回	1/13~3/31	10,320円		
	ビューティーヨガ	水	11:30~12:30	女 性	※若干名	12回	1/13~3/31	10,800円		
	ZUMBA®	木	10:10~11:00	一 般	※若干名	10回	1/14~3/25	10,000円	12月17日(木)	11:30~11:45 抽選
	Enjoy エアロ	金	10:15~11:15	女 性	※若干名	11回	1/15~3/26	9,460円	12月11日(金)	8:45~ 先着受付
	骨格改善ストレッチ	土	9:00~10:00	一 般	※若干名	9回	1/16~3/13	8,550円	12月5日(土)	8:45~ 先着申込
	ローラーピラティス	土	10:10~11:00	一 般	※若干名	9回		9,000円		
背骨コンディショニング	土	11:15~12:15	一 般	※若干名	9回	8,100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	9回	9,000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ている場合は、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 朝イチ健康体操 2名、ボディメイクピラティス 6名、軽運動&筋膜リリース 4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
 土曜日 骨格改善ストレッチ 4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

2020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	
								12月15日(火)	12月11日(金)	8:45~	先着受付
親子水泳 べんざんちゃん らっこちゃん	火	10:00~11:00	※若干名	6か月から2歳児と その保護者	各10回	1/12~3/30	13,600円	12月15日(火)	8:45~	先着受付	
	金		若干名			1/8~3/19		12月11日(金)	8:45~	先着受付	
レディース(初心~初級)	水	12:20~13:20	若干名	女性	10回	1/13~3/24	9,500円	12月16日(水)	8:45~	先着受付	
レディース(初級~中級)	水	11:10~12:10	各若干名	女性	各10回	1/13~3/24	9,500円	12月16日(水)	8:45~	先着受付	
	木					1/7~3/25		12月17日(木)	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	1/13~3/24	9,500円	12月16日(水)	8:45~	先着受付	
	木		※若干名			1/7~3/25		12月17日(木)			
成人コース(中級)	水	19:15~20:15	各若干名	中学生以上で 25m以上泳げる方 ※上級は50m以上	各10回	1/13~3/24	9,500円	12月16日(水)	8:45~	先着受付	
成人コース(上級)	金					1/8~3/19		12月11日(金)	8:45~	先着受付	
成人コース(初心~中級)	土	10:00~11:00	若干名	中学生以上	10回	1/9~3/27	9,500円	12月12日(土)	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	1/12~3/30	9,500円	12月15日(火)	14:15~14:30	抽選	
	金	11:10~12:10				1/8~3/19		12月11日(金)	12:30~12:45	抽選	
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	1/13~3/24	9,500円	12月9日(水)	15:00~15:15	抽選	
	木					1/7~3/25		12月10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	1/12~3/30	13,600円	12月15日(火)	15:30~15:45	抽選	
	土	11:10~12:10				1/9~3/27		12月12日(土)	8:45~	先着受付	
アクアビクス	火	11:10~12:10	※若干名	一 般	各10回	1/12~3/30	13,600円	12月15日(火)	12:30~12:45	抽選	
	金	12:15~13:15	若干名			1/8~3/19		12月11日(金)	8:45~	先着受付	
	土	18:30~19:30	若干名			1/9~3/27		12月12日(土)			
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	1/12~3/30	3~4歳児 13,600円	12月8日(火)	15:20~15:40	抽選	
	水	15:00~16:10				1/13~3/24		12月16日(水)	15:10~15:30	抽選	
	木					1/7~3/25	5~6歳児 10,800円	12月3日(木)	15:10~15:30	抽選	
	金					1/8~3/19		12月11日(金)	15:10~15:30	抽選	
	土					12:20~13:30		1/9~3/27	12月12日(土)	12:30~12:50	抽選
小学生水泳	火	16:20~17:35	各若干名	小学生	各10回	1/12~3/30	10,800円	12月15日(火)	16:30~16:45	抽選	
	水	16:10~17:25				1/13~3/24		12月9日(水)	16:20~16:35	抽選	
	木					1/7~3/25		12月10日(木)	16:20~16:35	抽選	
	金					1/8~3/19		12月11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	1/12~3/30	10,800円	12月8日(火)	17:45~18:00	抽選	
	水	17:25~18:40				1/13~3/24		12月9日(水)	17:30~17:45	抽選	
	木	17:25~18:40				1/7~3/25		12月10日(木)	17:30~17:45	抽選	
	土	13:30~14:45				1/9~3/27		12月12日(土)	13:45~14:00	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)
- 抽選受付時間の1時間前に宝塚市に気象警報が発令されている場合は、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。

◎今回、上記の水泳教室をご継続頂きました第Ⅲ期受講者の皆様は、12月8日(火)~12月26日(土)の間に受講料をお支払いただきますようお願い申し上げます。

受付窓口の営業は、8:45~20:00(日曜日は17:00)までです。

(注) 屋内プール防火扉の修繕工事のため、令和3年2月15日(月)~2月20日(土)の間は、終日臨時休館となります。