

令和5年度 第I期 健康・親子体操・スポーツ・トレーニング室・ジュニアスポーツ教室

	教室名	曜日	時間	回数	受講料	定員	対象	受付日	受付時間	場所	回数															
											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	ソフエアロビクス	木	10:15～11:15	12	9,840円	50名	一般	3月9日(木)～随時	8:45～ 窓口先着受付	剣道場全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	ヨガ	月	9:30～11:00 11:15～12:45	13	10,660円	各25名	一般	3月6日(月)～随時			柔道場全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26		
	ヨガ	金	13:15～14:45	12	9,840円	25名	一般	3月10日(金)～随時			柔道場全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30			
	いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	13	10,660円	40名	一般	3月12日(日)～随時			剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25		
	ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15～11:45	12	10,080円	50名	60歳以上	3月10日(金)～随時			サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30			
	骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	12	11,040円	25名	一般	3月8日(水)～随時			柔道場北1/2	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28			
	背骨コンディショニング	月	9:45～11:15	13	11,960円	20名	一般	3月6日(月)～随時			剣道場全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26		
	背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	13	11,960円	20名	一般	3月7日(火)～随時			剣道場全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27		
親子体操教室	ほこ・あ・ほこ親子(2～3歳児)～体育・音楽・造形あそび教室～	火	10:15～11:30	13	13,260円	30組	2～3歳児と保護者	3月8日(水)～随時	8:45～ 窓口先着受付	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
	幼児体育(3～4歳児)	月	15:30～16:30	13	13,260円	33名	3～4歳児	3月6日(月)～随時		メインアリーナ1/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	幼児体育(4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	12	12,240円	35名	4～6歳児(就学前)	3月10日(金)～随時		サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				

	教室名	曜日	時間	回数	受講料	定員	対象	受付日	受付時間	場所	回数															
											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
スポーツ教室	インドアテニス(初級～)	月	10:15～11:45	13	20,800円	20名	一般	3月6日(月)～随時	8:45～ 窓口先着受付	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	インドアテニス(初級～)	木	10:15～11:45	12	19,200円	20名	一般	3月9日(木)～随時		サブアリーナ全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	ナイトインドアテニス(中級～)	木	19:15～20:45	12	19,200円	20名	一般	3月9日(木)～随時		サブアリーナ全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	ナイトインドアビギナーズクラス(初心者)	金	19:15～20:45	12	19,200円	15名	一般	3月10日(金)～随時		メインアリーナ1/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
	インドアシニアテニス(初級～)	月	15:15～16:45	13	20,800円	24名	60歳以上	3月6日(月)～随時		メインアリーナ2/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	バドミントン(初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	13	12,610円	各25名	一般	3月7日(火)～随時		メインアリーナ2/3	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00～21:00	12	6,720円	20名	中学生以上	3月8日(水)～随時		メインアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
	バドミントン(初級・中級)	金	19:00～21:00	12	13,200円	35名	中学生以上	3月10日(金)～随時		サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30				
	卓球(初級・中級)	水	20:00～21:00	12	6,720円	30名	中学生以上	3月8日(水)～随時		サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
	ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	1回 一般:1,500円 中学生:1,200円	各日40名	中学生～	開催日		8:50～9:20	屋外テニスコート	4/2	23	5/7	14	6/18										
ワンデーテニス	月	10:00～11:30	13	1回 1,500円	各日30名	高校生以上	9:30～10:00		屋外テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	12	1回 1,500円	各日30名	高校生以上	9:30～10:00		屋外テニスコート	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28					
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	12	1回 1,500円	各日30名	高校生以上	9:30～10:00		屋外テニスコート	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29					
トレーニング教室	シェイプアップコース	月	10:00～12:00	12	12,120円	20名	一般	3月6日(月)～随時	8:45～ 窓口先着受付	トレーニング室	4/3	10	17	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
	シェイプアップコース	火	13:30～15:00	13	10,140円	16名	女性	3月7日(火)～随時		トレーニング室	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
	シェイプアップコース	木	10:00～12:00	12	12,120円	20名	一般	3月9日(木)～随時		トレーニング室	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				

	教室名	曜日	時間	回数	受講料	定員	対象	受付日	受付時間	場所	回数																	
											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	17回	
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	13	16,120円	各30名	小学1～3年年生	3月6日(月)～随時	8:45～ 窓口先着受付	メインアリーナ1/3	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26					
	陸上	月	17:50～18:50		17,420円		小学3～中学1年生																					
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	10	15,200円	30名	小学3～中学1年生	3月6日(月)～随時			テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	予備① 12	予備② 19	予備③ 26				
	キッズテニス	金	16:00～17:00	9	10,080円	30名	幼児年長～ 小学2年生	3月10日(金)～随時			テニスコート	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9		予備① 16	予備② 23	予備③ 30				
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40		13,680円		小学3～中学1年生																					
	キッズサッカー	火	17:00～17:50	14	14,280円	15名	5歳(就学前)～ 小学2年生	3月7日(火)～随時			多目的 グラウンド	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	7/4	予備① 11	予備② 18	予備③ 25
	ジュニアサッカー		14,280円		30名		小学2～6年生																					
スキルアップサッカー	17:00～18:30		18,480円		20名		小学4～6年生 経験者																					

※ 『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5年度 第1期 末広スタジオ教室・末広体育館教室

教室名	曜日	回数	受講料	定員	対象	受付日	受付時間	時間	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			
ボディメイクピラティス	月	13	13,390円	30名	一般	3月6日(月)～随時	8:45～ 窓口先着受付	10:15～11:15	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
身体機能改善	月	13	12,090円	25名	一般	3月6日(月)～随時		11:30～12:30	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
社交ダンス	月	13	11,570円	25名	一般	3月6日(月)～随時		13:15～14:45	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
ボディメイクピラティス	火	13	13,390円	30名	一般	3月7日(火)～随時		10:15～11:15	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
パワーヨガボディコンディショニング	火	13	13,390円	25名	一般	3月7日(火)～随時		19:30～20:30	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ダンスエアロ	水	12	10,680円	25名	女性	3月8日(水)～随時		10:15～11:15	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/6	14	21	28	-			
ビューティーヨガ	水	12	11,160円	25名	女性	3月8日(水)～随時		11:30～12:30	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/6	14	21	28	-			
ヘルシーストレッチ 前半	水	12	10,680円	25名	高齢者	3月8日(水)～随時		13:00～14:15	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/6	14	21	28	-			
ヘルシーストレッチ 後半	水	12	10,680円	25名	高齢者	3月8日(水)～随時		14:30～15:45	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/6	14	21	28	-			
Zumba®	木	12	12,360円	20名	一般	3月9日(木)～随時		10:10～11:00	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29	-			
Enjoy エアロ	金	12	10,680円	25名	女性	3月10日(金)～随時		10:15～11:15	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30	-			
英語 de キッズ チア	土	12	18,360円	15名	4～6歳児 (就学前)	3月11日(土)～随時		10:00～10:50	4/1	8	15	22	5/6	13	20	27	6/3	10	17	24	-			
英語 de ジュニア チア	土	12	18,360円	15名	小学1～2年生	3月11日(土)～随時		11:05～11:55	4/1	8	15	22	5/6	13	20	27	6/3	10	17	24	-			
ボディメイクピラティス	日	13	13,390円	30名	一般	3月12日(日)～随時		10:15～11:15	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
教室名	曜日	回数	受講料	定員	対象	受付日	受付時間	時間	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
バドミントン	月	13	14,300円	25名	一般	3月6日(月)～随時	8:45～ 窓口先着受付	10:00～12:00	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26	-	-	-
ハワイアンフラ	木	16	14,240円	25名	女性	3月9日(木)～随時		11:15～12:15	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29	7/6	13	20	27
ハワイアンフラ入門	金	16	14,240円	25名	女性	3月10日(金)～随時		11:30～12:30	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30	7/7	14	21	28
小学生バスケットボール(未経験～初級者)	土	15	13800円	40名	未経験～初級 小学3～6年生	3月11日(土)～随時		9:00～10:15	4/1	8	15	22	5/6	13	27	6/3	10	17	24	7/1	8	15	29	-
小学生バスケットボール(経験者)	土	15	13,800円	40名	経験者 小学4～6年生	3月11日(土)～随時		10:20～11:50	4/1	8	15	22	5/6	13	27	6/3	10	17	24	7/1	8	15	29	-

令和5年度 第I期 水泳教室

下記のスケジュールにより受付を行います。

○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。受講料をご持参のうえご来館ください。
(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)

○ネット申込の教室は、3月1日(水)~3月7日(火)の間にスポーツセンターのホームページ【<http://tspf.hyogo.jp/>】にアクセスし、お申込みください。
定員を超えた場合は抽選を行い、3月9日(木)にホームページで発表します。
当選された方は、3月13日(月)~3月19日(日)の8:45~20:00(日曜は17:00)の間にスポーツセンターにご来館のうえ、受講料をお支払いください。

※幼児クラス3~6歳児水泳、小学生水泳、小・中学生水泳は、各教室とも1人1曜日のみ(第1希望のみ)のエントリーとさせていただきます。

○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。

注1 定員に※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、教室申込み時に全開講日数分を頂戴します。(詳しくは下記のお問い合わせ先まで)

注2 【託児定員】 火曜日 親子水泳ペンギんちゃん 2名 アクアビクス 2名
木曜日 レディース(中級~級) 2名

ネット申込で受付した教室の欠員募集は3月15日(水)午前8時45分から窓口先着受付にて承ります。欠員数は下記へお問い合わせください。

お問い合わせ：市立スポーツセンター 電話 0797-87-5911

	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		
水	レディース (初心～)	水	12:20～13:20	30名	女性	12回	4/5～6/28	11,760円	3月8日(水)～随時	8:45～ 窓口先着受付		
	成人 (初級～)	水	11:10～12:10	各30名	一般		4/5～6/28		3月8日(水)～随時			
		木					4/6～6/29		3月9日(木)～随時			
	レディース (中級～)	水	10:00～11:00	25名	4泳法泳げる 女性		4/5～6/28		3月8日(水)～随時			
		木		※25名			4/6～6/29		3月9日(木)～随時			
	成人水泳 (中級～)	水	19:10～20:10	各15名	中学生以上 1泳法で 25m以上泳げる方		4/5～6/28		3月8日(水)～随時			
	成人水泳 (中級～)	金					4/7～6/30		3月10日(金)～随時			
	成人水泳 (初心～中級)	土	10:00～11:00	30名	一般		4/1～6/24		3月11日(土)～随時			
	シニア (初心～初級)	火	12:35～13:35	各25名	60歳以上		13回		4/4～6/27		12,740円	3月7日(火)～随時
		金	11:10～12:10				12回		4/7～6/30		11,760円	3月10日(金)～随時
	シニア (初級～中級)	水	13:30～14:30	各35名					4/5～6/28			3月8日(水)～随時
		木					4/6～6/29		3月9日(木)～随時			
水中運動	火	13:45～14:45	各30名	中高齢者		13回	4/4～6/27	18,200円	3月7日(火)～随時			
	土	11:10～12:10				12回	4/1～6/24	16,800円	3月11日(土)～随時			
アクアビクス	火	11:10～12:10	※35名	一般		13回	4/4～6/27	18,200円	3月7日(火)～随時			
	土	18:30～19:30	25名			12回	4/1～6/24	16,800円	3月11日(土)～随時			
やさしいリズムアクア	金	12:15～13:15	20名				4/7～6/30	16,800円	3月10日(金)～随時			
教 室	親子水泳 ペんぎんちゃん	火	10:00～11:00	※35組		満6か月から2歳児と その保護者	13回	4/4～6/27	18,200円	3月1日(水)～ 3月7日(火)	スポーツセンターホームページ からネット申込みしてください。	
	親子水泳 らっこちゃん	金		35組			12回	4/7～6/30	16,800円			
	幼児クラス 3～6歳	月	15:00～16:10	各40名		就学前の 3～6歳児	12回	4/3～7/10	【3～4歳児】 @1,400×回数分 【5～6歳児】 @1,120×回数分			
		火			15回		4/4～7/11					
		水			14回		4/5～7/12					
		木			14回		4/6～7/13					
		金			14回		4/7～7/14					
	土	12:20～13:30	50名	15回	4/1～7/15							
	小学生水泳	月	16:20～17:35	各55名	小学生	12回	4/3～7/10	13,440円				
		火				15回	4/4～7/11	16,800円				
		水				14回	4/5～7/12	15,680円				
		木				14回	4/6～7/13					
金		14回				4/7～7/14						
小・中学生水泳	月	17:45～19:00	各35名	小・中学生	12回	4/3～7/10	13,440円					
	火				15回	4/4～7/11	16,800円					
	水				14回	4/5～7/12	15,680円					
	木				14回	4/6～7/13						
	土				13:50～15:05	55名		15回	4/1～7/15	16,800円		