



# ★ ご家族の皆様へ教室のご案内 ★



## 水泳 教室

火	11:10~12:10 アクアピクス	●対象/一般 ●定員/35名 ●受講料/16,800円・12回
	12:35~13:35 シニア(初心・初級者~)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/25名 ●受講料/11,760円・12回
	13:45~14:45 水中運動(ウォーキング)	●対象/中高齢の男女 ●定員/30名 ●受講料/16,800円・12回
水	10:00~11:00 レディース(中級~)	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/11,760円・12回
	11:10~12:10 成人(初級~)	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/11,760円・12回
	12:20~13:20 レディース(初心~)	●対象/女性 ●定員/30名 ●受講料/11,760円・12回
	13:30~14:30 シニア(初級~中級)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/35名 ●受講料/11,760円・12回
	19:10~20:10 成人(中級~)	●対象/中学生以上 ●定員/15名 ●受講料/11,760円・12回
木	10:00~11:00 レディース(中級~)	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/11,760円・12回
	11:10~12:10 成人(初級~)	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/11,760円・12回
	13:30~14:30 シニア(初級~中級)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/35名 ●受講料/11,760円・12回
金	11:10~12:10 シニア(初心・初級者~)	●対象/60歳以上の男女 ●定員/25名 ●受講料/11,760円・12回
	12:15~13:15 やさしいリズムアクア	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/16,800円・12回
	19:10~20:10 成人(中級~)	●対象/中学生以上 ●定員/15名 ●受講料/11,760円・12回
土	10:00~11:00 成人(初級~中級)	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/11,760円・12回
	11:10~12:10 水中運動(ウォーキング)	●対象/中高齢の男女 ●定員/30名 ●受講料/16,800円・12回
	18:30~19:30 アクアピクス	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/16,800円・12回

## 健康・スポーツ 教室

日	14:15~15:45 いきいき新太極拳	●対象/一般 ●定員/40名 ●受講料/12,300円・15回
	9:30~11:00 11:15~12:45 ヨーガ	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/9,020円・11回
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/10,120円・11回
	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/12,120円・12回
	10:15~11:45 <b>初級者</b> インドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,600円・11回
月	15:30~16:30 <b>幼児教室</b> 幼児体育(3~4歳児)	●対象/3~4歳児 ●定員/33名 ●受講料/11,220円・11回
	15:15~16:45 インドアシニアテニス	●対象/60歳以上の男女 ●定員/24名 ●受講料/17,600円・11回
	9:15~11:00 11:05~12:50 バドミントン <b>初級者</b>	●対象/一般 ●定員/各25名 ●受講料/11,640円・12回
	9:45~11:15 背骨コンディショニング	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/11,040円・12回
	10:15~11:30 <b>親子体験</b> ほこ・あ・ほこ2~3歳児 ~体育・音楽・造形・あそび~	●対象/2~3歳児とその保護者 ●定員/30組 ●受講料/12,240円・12回
火	13:30~15:00 シェイプアップ	●対象/女性 ●定員/16名 ●受講料/9,360円・12回
	9:30~10:30 骨格改善ストレッチ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/11,040円・12回
	20:00~21:00 卓球 <b>初・中級者</b>	●対象/中学生以上 ●定員/30名 ●受講料/6,720円・12回
	20:00~21:00 バドミントン <b>初・中級者</b>	●対象/中学生以上 ●定員/20名 ●受講料/6,720円・12回
	10:00~12:00 シェイプアップ	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/12,120円・12回
水	10:15~11:15 ソフトエアロピクス	●対象/一般 ●定員/50名 ●受講料/12,300円・15回
	10:15~11:45 <b>初級者</b> インドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,600円・11回
	19:15~20:45 <b>中級者(経験5年以上)</b> ナイトインドアテニス	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/17,600円・11回
	10:15~11:45 ヘルシー&レクリエーション	●対象/60歳以上の男女 ●定員/50名 ●受講料/10,080円・12回
	13:15~14:45 ヨーガ	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/12,300円・15回
木	14:45~15:45 幼児体育 <b>幼児教室</b>	●対象/4~6歳児(就学前) ●定員/35名 ●受講料/12,240円・12回
	19:00~21:00 バドミントン <b>初・中級者</b>	●対象/中学生以上 ●定員/35名 ●受講料/13,200円・12回
	19:15~20:45 <b>初心者</b> ナイトインドアテニス&キークラス	●対象/一般 ●定員/15名 ●受講料/17,600円・11回

## 末広スタジオ・末広体育館 教室

月	10:00~12:00 バドミントン <b>初心~初級</b>	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/16,500円・15回
	10:15~11:15 ボディメイクピラティス	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/12,360円・12回
	11:30~12:30 身体機能改善	●対象/中高齢者 ●定員/25名 ●受講料/11,160円・12回
火	13:15~14:45 社交ダンス	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/10,680円・12回
	10:15~11:15 ボディメイクピラティス	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/12,360円・12回
	19:30~20:30 パワーヨガピラティス	●対象/一般 ●定員/25名 ●受講料/13,390円・13回
水	10:15~11:15 ダンスエアロ	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/10,680円・12回
	11:30~12:30 ビューティーヨガ~やさしいヨガ~	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/11,160円・12回
	13:00~14:15 14:30~15:45 ヘルシーストレッチ	●対象/高齢者 ●定員/各25名 ●受講料/10,680円・12回
木	10:10~11:00 ZUMBA®	●対象/一般 ●定員/20名 ●受講料/12,360円・12回
	11:15~12:15 ハワイアンフラ <b>3年以上の経験者</b>	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/14,240円・16回
	10:15~11:15 Enjoyエアロ	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/10,680円・12回
金	11:30~12:30 ハワイアンフラ入門 <b>初心者~経験3年以内</b>	●対象/女性 ●定員/25名 ●受講料/14,240円・16回
	10:00~10:50 英語deキッズシア	●対象/4~6歳(未就学児) ●定員/15名 ●受講料/19,890円・13回
土	11:05~11:55 英語deジュニアシア	●対象/小学1~2年生 ●定員/15名 ●受講料/19,890円・13回
	10:15~11:15 ボディメイクピラティス	●対象/一般 ●定員/30名 ●受講料/13,390円・13回

講座名	曜日	対象	受講料(当日受付)
ワンデーテニス	開催日は「ホームページ」もしくは「広報たからづか」でお知らせします。	●初心者~レベル別レッスンを行います。	●高校生以上 1,500円(1人1回)
	受付は開催日当日、屋外管理棟1Fにて9:30~(10:00~11:30の実施時間)	●テニスラケットご持参の上、運動の出来る服装とシューズでお越しください。	●中学生 1,200円(1人1回)
	日曜日のみ 8:50~(9:20~10:50の実施時間)	●雨天及びコート不良の場合は中止いたします。	●高校生以上のみ (11回分 15,000円)
		●中止については「ホームページの最新情報」をご確認いただくか、8:45以降に電話でお問い合わせください。	●総合体育館 受付窓口の券売機にて販売中!
		※(日):中学生以上 定員:各日40名(2面)	
		※(月)(水)(木):高校生以上 定員:各日30名(2面)	

※ 各教室によって申込の受付日、受付方法が異なります。

※ 掲載の教室のお申込方法は広報たからづか3月号でご確認の上、市立スポーツセンター受付窓口へ参加料持参のうえ申し込みください。

※ 新型コロナウイルス感染予防対策を講じて教室を実施いたしますが、今後の感染症法の改定により変更となる場合があります。

宝塚市小浜1-1-11 0797-87-5911 《受付時間 8:45~20:00 (ただし、日曜日は17:00まで)》

指定管理者:公益財団法人 宝塚市スポーツ振興公社

<https://tspf.hyogo.jp>

お問い合わせ

お申し込み

