

令和6年度 第I期 健康・スポーツ教室日程表

健康教室

親子体験教室

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
ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	13	10,660円	剣道場全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ヨガ	月	9:30～11:00 11:15～12:45	11	9,020円	柔道場全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24					
ヨガ	金	13:15～14:45	12	9,840円	柔道場全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	11	9,020円	剣道場全面	4/7	14	21	28	5/19	26	6/2	9	16	23	30					
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	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	13	11,960円	柔道場北1/2	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	月	9:45～11:15	11	10,120円	剣道場全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24					
背骨コンディショニング	火	9:45～11:15	13	11,960円	剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
ぽこ・あ・ぽこ親子 (2～3歳児) ～体育・音楽・造形あそび教室～	火	10:15～11:30	13	13,260円	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
幼児体育 (3～4歳児)	月	15:30～16:30	11	11,220円	メインアリーナ1/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24					
幼児体育 (4～6歳児 就学前)	金	14:45～15:45	12	12,240円	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				

スポーツ教室

トレーニング教室

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
インドアテニス (初級～)	木	10:15～11:45	13	20,800円	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ナイトインドアテニス (中級～)	木	19:15～20:45	13	20,800円	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			
ナイトインドアテニス (初級)	金	19:15～20:45	10	16,000円	メインアリーナ1/3	4/5	12	19	26	5/10	17	6/7	14	21	28						
インドアシニアテニス (初級～)	月	15:15～16:45	11	17,600円	メインアリーナ2/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24					
バドミントン (初級～)	火	9:15～11:00 11:05～12:50	13	12,610円	メインアリーナ2/3	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
バドミントン (初級・中級)	水	20:00～21:00	13	7,280円	メインアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
バドミントン (初級・中級)	金	19:00～21:00	12	13,200円	サブアリーナ全面	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28				
卓球 (初級・中級)	水	20:00～21:00	13	7,280円	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
ワンデーテニス	日	9:20～10:50	5	1回 一般:1,600円 中学生:1,300円	屋外テニスコート	4/7	14	5/12	6/16	30											
ワンデーテニス	月	10:00～11:30	8	1回 1,600円	屋外テニスコート	4/1	5/13	20	27	6/3	10	17	24								
ワンデーテニス	水	10:00～11:30	10	1回 1,600円	屋外テニスコート	4/3	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26						
ワンデーテニス	木	10:00～11:30	10	1回 1,600円	屋外テニスコート	4/4	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27						
シェイプアップコース	月	10:00～12:00	11	11,110円	トレーニング室	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24					
シェイプアップコース	火	13:30～15:00	13	10,140円	トレーニング室	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
シェイプアップコース	木	10:00～12:00	13	13,130円	トレーニング室	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27			

ジュニアスポーツ教室

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	17回	
かけっこ	月	16:45～17:45	11	13,640円	メインアリーナ1/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24							
陸上		17:50～18:50		14,740円																			
ジュニアテニス	月	17:10～18:40	8	12,160円	テニスコート	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	予備① 10	予備② 17	予備③ 24							
キッズテニス	金	16:00～17:00	9	10,080円	テニスコート	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28	予備① 14	予備② 21	予備③ 28			
ジュニアテニス		17:10～18:40																					
キッズサッカー	火	17:00～17:50	14	14,280円	多目的 グラウンド	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	7/2	9	予備① 16	予備② 23	予備③ 30
ジュニアサッカー		17:00～18:30		14,280円																			
スキルアップサッカー		18:40～19:30		18,480円																			

※ 『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6年度 第I期 末広スタジオ教室・末広体育館教室 日程表

教室名	曜日	回数	受講料	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	11	11,330円	10:15~11:15	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	-	-				
ヘルシーストレッチ	月	11	10,230円	11:30~12:30	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	-	-				
ボディメイクピラティス	火	13	13,390円	10:15~11:15	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25				
パワーヨガボディコンディショニング	火	13	13,390円	19:30~20:30	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25				
ダンスエアロ	水	13	11,570円	10:15~11:15	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
ビューティーヨガ	水	13	12,090円	11:30~12:30	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
ヘルシーストレッチ 前半	水	13	11,570円	13:00~14:15	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
ヘルシーストレッチ 後半	水	13	11,570円	14:30~15:45	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				
Zumba®	木	13	13,390円	10:10~11:00	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27				
ENJOY★AERO	金	12	10,680円	10:15~11:15	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28	-				
ボディメイクピラティス	日	12	12,360円	10:15~11:15	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30					
教室名	曜日	回数	受講料	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	17回
バドミントン	月	11	12,100円	10:00~12:00	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	-	-	-	-	-	-
ハワイアンフラ	木	17	15,130円	11:15~12:15	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	7/4	11	18	25
ハワイアンフラ入門	金	16	14,240円	11:30~12:30	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28	7/5	12	19	26	-
インドアテニス(初級~)	金	16	25,600円	11:15~12:45	4/5	12	19	26	5/10	17	24	31	6/7	14	21	28	7/5	12	19	26	-
小学生バスケットボール(未経験~初級)	土	15	13,800円	9:00~10:15	4/6	13	20	27	5/11	25	6/1	8	15	22	29	7/6	13	20	27	-	-
小学生バスケットボール(経験者)	土	15	13,800円	10:20~11:50	4/6	13	20	27	5/11	25	6/1	8	15	22	29	7/6	13	20	27	-	-