

# 令和6年度 第Ⅰ期 健康・スポーツ教室日程表

|        | 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                        | 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  |     |     |     |
|        | ヨーガ                              | 月  | 9:30～11:00  | 11 | 9,020円  | 柔道場全面      | 4/1 | 8  | 15 | 22 | 5/13 | 20  | 27  | 6/3 | 10  | 17  | 24  |     |     |     |     |     |
|        |                                  |    | 11:15～12:45 |    |         |            |     |    |    |    |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|        | ヨーガ                              | 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  |     |     |     |
| 親子体験教室 | 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 | 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  |     |     |     |     |

|          | 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 |
|----------|-----------------------|-------------|-------------|-----------|-------------------------------|------------|-----|----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| スポーツ教室   | 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  |     |     |     |
|          | ナイトインドアビギナーズクラス (初心者) | 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  | 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  |     |     |     |
|          |                       |             | 11:05～12:50 |           |                               |            |     |    |      |      |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          | 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<br>一般:1,500円<br>中学生:1,200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 | 11          | 1回 1,500円 | 屋外テニスコート                      | 4/1        | 8   | 15 | 22   | 5/13 | 20   | 27  | 6/3 | 10  | 17  | 24  |     |     |     |     |     |     |
| ワンデーテニス  | 水                     | 10:00～11:30 | 13          | 1回 1,500円 | 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  | 木                     | 10:00～11:30 | 13          | 1回 1,500円 | 屋外テニスコート                      | 4/4        | 11  | 18 | 25   | 5/2  | 9    | 16  | 23  | 30  | 6/6 | 13  | 20  | 27  |     |     |     |     |
| トレーニング教室 | 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  |     |     |     |

|            | 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 | 18回 |
|------------|-------------|----|-------------|----|---------|------------|-----|----|----|----|------|-----|----|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ジュニアスポーツ教室 | 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<br>10 | 予備②<br>17 | 予備③<br>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       | 予備①<br>14 | 予備②<br>21 | 予備③<br>28 |     |     |     |     |     |     |
|            | ジュニアテニス     |    | 17:10～18:40 |    | 13,680円 |            |     |    |    |    |      |     |    |     |           |           |           |           |     |     |     |     |     |     |
|            | 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 | 予備② | 予備③ |
|            | ジュニアサッカー    |    | 17:00～18:30 |    | 14,280円 |            |     |    |    |    |      |     |    |     |           |           |           |           |     |     |     | 16  | 23  | 30  |
| 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1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  | -   | -   |