

令和7年度 第I期 健康・スポーツ教室 日程表

※第II期への優先継続期間は **4月10日(木)~4月30日(水)** ◎がついている教室は **5月10日(土)~5月31日(土)** 注①)キッズ・ジュニア・スキルアップサッカーは **6月10日(火)~6月30日(月)**

	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
健康教室	ソフトエアロビクス ◎	木	10:15~11:15	13	11,050	体育館会議室	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26	※4月3日は剣道場			
	★ ヨーガ ◎	月	9:30~11:00 11:15~12:45	12	10,200	体育館会議室	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30	※4月7日は柔道場				
	★ ヨーガ ◎	金	13:15~14:45	13	11,050	武道館会議室	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	13	20	27	※4月4日は柔道場			
	★ いきいき新太極拳	日	14:15~15:45				※工事のため教室は不開講																
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15~11:45	9	7,920	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30								
	★ 骨格改善ストレッチ ◎	水	9:30~10:30	12	11,400	武道館会議室	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	6/4	11	18	25	※4月2日、9日は柔道場				
	★ 不調改善背骨体操 ◎	月	9:45~11:15	11	10,450	武道館会議室	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30					
★ 不調改善背骨体操 ◎	火	9:45~11:15	11	10,450	体育館会議室	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	※4月1日、8日は剣道場						
親子教室	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	7	7,350	サブアリーナ全面	4/1	8	15	22	5/13	20	27										
	幼児体育(4~6歳児 就学前) ◎	金	14:45~15:45	13	13,650	サブアリーナ全面	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
スポーツ教室	インドアテニス(初級~)	木	10:15~11:45	9	14,400	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29								
	★ ナイトインドアテニス(中級~)	木	19:15~20:45	9	14,400	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29								
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15~20:45	9	14,400	メインアリーナ1/3	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30								
	★ インドアアジアテニス(初級~)	月	15:15~16:45	7	11,200	メインアリーナ2/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26										
	バドミントン(初級~)	火	9:15~11:00 11:05~12:50	7	6,790	メインアリーナ2/3	4/1	8	15	22	5/13	20	27										
	バドミントン(初級・中級)	水	20:00~21:00	9	5,220	メインアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28								
	★ バドミントン(初級・中級)	金	19:00~21:00	9	9,900	サブアリーナ全面	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30								
	★ 卓球(初級・中級)	水	20:00~21:00	9	5,220	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28								
	ワンダーテニス	日	9:20~10:50	3	1回 一般:1,600 中学生:1,300	屋外テニスコート	4/6	13	5/11														
	ワンダーテニス	月	10:00~11:30	11	1回 1,600	屋外テニスコート	4/7	14	21	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30	※交流大会は5/26					
ワンダーテニス	水	10:00~11:30	13	1回 1,600	屋外テニスコート	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	※交流大会は5/28				
ワンダーテニス	木	10:00~11:30	13	1回 1,600	屋外テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26	※交流大会は5/29				
トレーニング教室	エアロ&プチトレ	月	10:00~11:30	12	10,200	トレーニング室	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30					
	エアロ&プチトレ	火	13:30~15:00	11	9,350	トレーニング室	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
	エアロ&プチトレ	木	10:00~11:30	13	11,050	トレーニング室	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26				

	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	19回			
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45~17:45	7	8,680	メインアリーナ1/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26															
	陸上		17:50~18:50		9,380																							
	ジュニアテニス ◎	月	17:10~18:40	8	12,400	テニスコート	4/7	14	21	5/12	19	26	6/2	9	予備① 16	予備② 23	予備③ 30											
	キッズ・ジュニアテニス ◎	金	17:10~18:40	10	15,500	テニスコート	4/4	11	18	25	5/2	9	16	23	30	6/6	予備① 13	予備② 20	予備③ 27									
	キッズサッカー	火	17:00~17:50	13	14,300	多目的 グラウンド	4/1	8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24	7/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29						
	ジュニアサッカー		17:00~18:30		14,300																							
	スキルアップサッカー		17:00~18:30		17,160																							
中学生ソフトテニス(育成コース) ◎	日・月	17:00~18:30	19	30,400	テニスコート	4/6	7	14	20	21	27	28	5/11	12	18	19	25	26	6/1	2	8	9	15	16	予備① 22	予備② 23	予備③ 29	予備④ 30
中学生ソフトテニス(スキルアップコース)◎		18:30~20:00		30,400																								

※ 『ワンダーテニス』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。