

令和8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 **5/10(日)～5/31(日)**

	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			
健康教室	ソフトエアロビクス	木	10:15～11:15	13	12,350	剣道場全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25					
	★ ヨーガ	月	10:15～11:45	12	11,400	柔道場全面	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29						
	★ ヨーガ	金	13:15～14:45	13	12,350	柔道場全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26					
	★ いきいき新太極拳	日	14:15～15:45	9	8,550	剣道場全面	4/5	12	19	26	5/17	24	31	6/21	28									
	★ ヘルシー&レクリエーション(60歳以上)	金	10:15～11:45	13	12,350	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26					
	★ 骨格改善ストレッチ	水	9:30～10:30	10	10,000	柔道場北1/2	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24								
	★ 不調改善背骨体操	火	9:45～11:15	12	12,000	剣道場全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	9	16	23	30						
親子教室	ぼこ・あ・ぼこ親子（2～3歳児） ～体育・音楽・造形あそび教室～	火	10:15～11:30	11	11,550	サブアリーナ全面	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	16	23	30							

	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	
ス ポ ー ツ 教 室	インドアテニス（初級～）	木	10:15～11:45	13	20,800	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
	★ ナイトインドアテニス（中級～）	木	19:15～20:45	13	20,800	サブアリーナ全面	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			
	★ ナイトインドアテニス(初級)	金	19:15～20:45	13	20,800	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			
	★ インドアアジアテニス（初級～）	月	15:15～16:45	12	19,200	メインアリーナ2/3	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	バドミントン（初級～）	火	9:15～11:00	11	11,550	メインアリーナ2/3	4/7	14	21	28	5/12	19	26	6/2	16	23	30					
			11:05～12:50																			
	バドミントン（初級・中級）	水	20:00～21:00	10	6,000	メインアリーナ全面	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
	★ バドミントン（初級・中級）	金	19:00～21:00	13	15,600	サブアリーナ全面	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	12	19	26			
	★ 卓球（初級・中級）	水	20:00～21:00	10	6,000	サブアリーナ全面	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
	ワンデーテニス	月	10:00～11:30	12	1 回 1,600	屋外テニスコート	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29	※交流大会は5/25			
	ワンデーテニス	水	10:00～11:30	10	1 回 1,600	屋外テニスコート	4/8	15	22	5/13	20	27	6/3	10	17	24						
ワンデーテニス	木	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				
ト レ ー ニ ン グ 教 室	エアロ＆プチトレ	月	10:00～11:30	12	10,800	トレーニング室	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29				
	エアロ＆プチトレ	火	13:30～15:00	12	10,800	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	木	10:00～11:30	13	11,700	トレーニング室	4/2	9	16	23	30	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25			

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
ジュニアスポーツ教室	かけっこ	月	16:45～17:45	12	15,000	メインアリーナ1/3	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	15	22	29			
	陸上		17:50～18:50		16,200																
	ジュニアテニス	月	17:10～18:40	9	13,950	テニスコート	4/6	13	20	27	5/11	18	25	6/1	8	予備① 15	予備② 22	予備③ 29			
	キッズ・ジュニアテニス	金	17:10～18:40	10	15,500	テニスコート	4/3	10	17	24	5/1	8	15	22	29	6/5	予備① 12	予備② 19			

※ 『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。