

秋スポーツ教室追加募集中!!

教室受講生追加募集の案内です
お見逃しなく!



大極拳

定員 30名

定員に達した為
受付終了

【対象】16歳以上

実力UP卓球(小中・大人)

定員 30名

個々のレベルに合わせた練習から、高い質でゲームを楽しめるよう練習します。
【日程】月曜日 19:00~20:30
【参加費】¥12,000-(全15回)
【対象】小学生以上

朝ヨガ

NEW

定員 30名

朝の心地よさの中、呼吸を整え心と身体のバランスを保ち、健康維持につなげます。
【日程】火曜日 9:30~10:30
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上

卓球(昼の部)

定員 30名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームを楽しめるように練習します。
【日程】火曜日 11:00~12:50
【参加費】¥12,000-(全15回)
【対象】16歳以上

卓球(夜の部)

定員 30名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームを楽しめるように練習します。
【日程】火曜日 19:00~20:50
【参加費】¥12,000-(全15回)
【対象】16歳以上

バドミントン(昼の部)

定員 30名

定員に達した為
受付終了

基本バド
【日程】
【参加費】
【対象】16歳以上

バドミントン(夜の部)

定員 30名

定員に達した為
受付終了

基本バド
【日程】
【参加費】
【対象】16歳以上

音浴ヨガ

定員 30名

定員に達した為
受付終了

シンセサイザーやストリングス
【日程】
【参加費】
【対象】16歳以上

みんなでエアロ

定員 80名

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、楽しみながら汗をかく教室です。
【日程】水曜日 9:45~10:45
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上

昼ヨガ

定員 30名

呼吸を整えながら、心と体のバランスを保ち、筋力UP健康維持につなげます。
【日程】水曜日 11:30~12:30
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上

シェイプアップ(託児付)

定員 15名

脂肪燃焼!筋力UP!運動習慣のない方でも気軽に参加できます。お子様がいてもOK!
【日程】水曜日 13:30~14:30
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上

健康トレーニング

定員 30名

筋力トレーニングとストレッチで、バランスの良い身体を目指します。
【日程】金曜日 13:30~14:30
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上

週替わりレッスン

※申込の必要はありません

申込の必要がないレッスンです。週替わりで様々なレッスンを行います。
【日程】金曜日 19:30~20:30
【参加費】¥790-(チケット制:当日券)
【対象】16歳以上

参加希望の方は、当日チケットを購入しスタッフにご提出ください。
スケジュールは別途ご案内となります。
【レッスン例】
●ピラティス ●ZUMBA ●ザ・サーキット
●ヨガ ●ストレッチ等

西宮ストークスバスケットボールスクール(キッズ or ジュニア)

定員 30名

西宮ストークスによるバスケットスクールです。初心者でも安心して指導してくれます。
トップアスリートと触れ合いながら、楽しくバスケットボールを学びましょう!
【日程】金曜日
①キッズ: 17:00~17:55
②ジュニア: 17:55~18:50
【参加費】¥4,720-(月3回 月謝制)
※スクール制です。
退会の手続きが無い限り、継続受講となります。
【対象】①小学1年生~3年生
②小学4年生~6年生

西宮ストークスバスケットボールスクールの申込は「施設窓口」のみの先着順です。随時受付しております。

幼児体操教室

定員 25名

身体の発達が著しい幼児期に、遊びを通じて様々な運動にチャレンジします。
【日程】月曜日 15:30~16:30
【参加費】¥8,040-(全12回)
【対象】※1

小学生体操教室

定員 30名

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、運動を基礎から学び、苦手克服を目指します。
【日程】月曜日 17:00~18:00
【参加費】¥8,040-(全12回)
【対象】小学1~4年生

バドミントン(小中学生)

定員 30名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、バドミントンや運動の楽しさを学びます。
【日程】火曜日 17:00~18:50
【参加費】¥12,600-(全15回)
【対象】小学生~中学生

親子体操

定員 30名

親子のふれあいの時間を大切に。遊びの要素で楽しく運動をします
【日程】金曜日 9:30~10:30
【参加費】¥10,800-(全12回)
【対象】1・2歳児とその保護者

キッズダンス

定員 30名

音楽に乗りながら、カッコいいダンスを楽しみながら踊ります。最後は発表会も?
【日程】金曜日 17:20~18:20
【参加費】¥10,050-(全15回)
【対象】小学生

卓球(小中学生)

定員 30名

基本知識・ルール・技術の習得から始め、卓球や運動の楽しさを学びます。
【日程】火曜日 17:00~18:50
【参加費】¥10,050-(全15回)
【対象】小学生~中学生

※1 幼児体操教室の参加対象年齢 2017年4月2日~2020年4月1日生まれのお子様

<申込方法>

全て先着順となります!

※①メール、②FAXで申し込まれる場合は、

希望する教室に空きがあるか、施設まで確認の連絡をしてください。

連絡先: (078-251-6622)

- ①「メール」で申し込む
- ②「FAX」で申し込む
- ③「施設窓口」で申し込む

申込書(メール用)

申込書をホームページよりダウンロードし、必要事項を記入後メールに添付して送信してください

申込書(FAX用)

申込書をホームページよりダウンロードし、必要事項を記入後下記番号に送信してください

申込書(窓口用)

施設窓口に申込書を用意しておりますので、必要事項を記入後提出してください

info@isogami-gym.jp

[FAX] 078-251-6623

【申込時の注意事項】※必ず確認してください。

- 夫婦・兄弟での参加希望の方は、1教室1枚にまとめて頂いて構いません。(連名可)
- 1枚につき1教室の申し込みとなります。複数の教室を受講希望の場合は、それぞれでお申し込みください。
- 全て先着順の受付となります。お早めをお願いします。
- 西宮ストークスバスケットボールスクールは「月謝制のスクール制」となります。退会の手続きが無い限り、継続受講となります。また申し込みは窓口のみの先着順です。

- 対象が中学生以下の教室は「⑥学校名・学年・保護者名」をご記入ください。シェイプアップ(託児付)に参加希望の方は、「⑦託児(有・無)※有りの場合、お子様の名前と年齢」をご記入ください。
- 教室中、広報目的で写真を撮影します。撮影した写真はHPやポスターで使用します。使用について制限がある場合は、必ず申し出てください。
- シェイプアップ(託児付き)で託児が必要な場合は、別途1回一人500円が必要です。
- ラケット(卓球・バドミントン)については持参してください。レンタルもできますが、別途料金が必要です。