

春スポーツ教室ご案内



フレイル予防教室 4/8 開始

心身の不調について学びながら、簡単なトレーニングを行います。

【日程】月曜日 9:30~10:30
【参加費】¥5,000-(全10回)
【対象】65歳以上 20名

ストレッチズ 4/1 開始

伸縮性のある布を使い、包まれる心地よさを感じながら、身体の芯を整えます。

【日程】月曜日 9:30~10:30
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上 30名

太極拳 4/1 開始

太極拳を基礎から楽しく習得！ストレス解消、体力向上にオススメです！

【日程】月曜日 15:45~16:45
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上 30名

卓球(夜の部) 4/1 開始

基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが楽しめるように練習します。

【日程】月曜日 19:00~20:50
【参加費】¥12,000-(全15回)
【対象】16歳以上 30名

朝ヨガ 4/9 開始

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 30名

卓球(昼の部) 4/9 開始

基本知識・ルール・技術の習得から始め、ゲームが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 30名

バドミントン(火曜日) 4/9 開始

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 11:00~12:50
【参加費】¥12,600-(全15回)
【対象】16歳以上 30名

バドミントン(夜の部) 4/9 開始

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 19:00~20:50
【参加費】¥12,600-(全15回)
【対象】16歳以上 60名

音浴ヨガ 4/9 開始

シンキングボウルでヒーリングとヨガのストレッチで心と身体を整えます。

【日程】火曜日 19:20~20:35
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上 30名

みんなでエアロ 4/10 開始

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 80名

昼ヨガ 4/10 開始

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 30名

シェイプアップ(託児付) 4/5 開始

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】金曜日 9:30~10:30
【参加費】¥11,850-(全15回)
【対象】16歳以上 15名

バドミントン(金曜日) 4/5 開始

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】金曜日 11:00~12:50
【参加費】¥12,600-(全15回)
【対象】16歳以上 30名

健康トレーニング 4/5 開始

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 30名

週替わりレッスン

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

神戸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

神戸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。

トッパ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

幼児体操教室(わくわく) 4/8 開始

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 15:15~16:15
【参加費】¥8,040-(全12回)
【対象】3歳~年少 25名

幼児体操教室(はつらつ) 4/8 開始

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、遊びを通じて基礎体力をつけて楽しく運動します。

【日程】月曜日 16:30~17:30
【参加費】¥8,040-(全12回)
【対象】年中・年長 25名

小学生体操教室 4/8 開始

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 17:45~18:45
【参加費】¥8,040-(全12回)
【対象】小学1~4年生 30名

バドミントン(小中学生) 4/9 開始

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 4/11 開始

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】木曜日 11:15~12:15
【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 4/5 開始

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。

【日程】金曜日 17:20~18:20
【参加費】¥10,050-(全15回)
【対象】小学生

<申込期限>

2月1日~2月20日 (必着)

申込方法 →→→

①~④からお選びください

- ①「ハガキ」で申し込む ②「メール」で申し込む ③「FAX」で申し込む ④「施設窓口」で申し込む

裏面	表面	申込書(メール用)	申込書(FAX用)	申込書(窓口用)
①希望教室名 ②参加者名 ③年齢・性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年 保護者名 ⑦託児【有・無】	651-0085 神戸市中央区 八幡通2丁目1-38 神戸市立磯上体育館 教室担当 宛	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	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

必要事項を記入し、郵送してください 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。
- 申し込み多数の場合は、抽選により参加者を決定します。
- 神戸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。
- 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)、ストレッチーズ布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。

2024年は始めよう！



楽しくカラダを動かそう！

