

冬期スポーツ教室日程表



曜日	教室名	時間	実施場所	対象	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	
大会の開催や、警報による中止などにより変更となる場合がございます。																				
月	太極拳	15:45-16:45	多目的室	神戸中国武術協会	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24						
	幼児体操教室 わくわく	15:15-16:15	競技場	ジュニアスポーツ指導員	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24						
	幼児体操教室 はつらつ	16:30-17:30	競技場	ジュニアスポーツ指導員	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24						
	小学生体操教室	17:45-18:45	競技場	ジュニアスポーツ指導員	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24						
	卓球教室(夜)	19:00-20:30	競技場	久世先生	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24						
火	朝ヨガ	9:30-10:30	多目的室	池田先生	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						
	卓球(昼の部)	11:00-12:50	競技場	久世先生	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						
	バドミントン(火曜日)	11:00-12:50	競技場	高井先生	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						
	バドミントン(小中学生)	17:00-18:50	競技場	高井先生	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						
	バドミントン(夜の部)	19:00-20:50	競技場	高井先生	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						
	音浴ヨガ	19:20-20:35	多目的室	池田先生	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25						
水	みんなでエアロ	9:45-10:45	競技場	山本or谷澤先生	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12						
	昼ヨガ	11:30-12:30	多目的室	池田先生	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12						
	理学療法士によるボディケア	13:30-14:30	多目的室	P-body	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12						
木	親子体操	11:15-12:15	競技場	当館スタッフ	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13						
金	シェイプアップ(託児付)	9:30-10:30	多目的室	山本先生	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						
	バドミントン(金曜日)	11:00-12:50	競技場	高井先生	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						
	健康トレーニング	13:30-14:30	多目的室	当館スタッフ	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						
	キッズダンス	17:20-18:20	多目的室	アサマイコ先生	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14						
	週替わりレッスン	19:30-20:30	多目的室	レッスンにより変動	祝日プログラムについては、別途日程を確認してください															
	神戸ストークスバスケットボールスクール(キッズ)	17:00-17:55	競技場	神戸ストークス	日程表は別途カレンダーにてご案内しております。															
神戸ストークスバスケットボールスクール(ジュニア)	17:55-18:50	競技場	こちらの教室は「スクール制(通期制)」です。退会の届け出がない限り、継続受講となります。																	