

# 冬スポーツ教室追加募集案内

冬期スポーツ教室  
受講生募集の案内です  
お見逃しなく!

isogami 神戸市立 磯上体育館  
ホームページ →



## 太極拳

1/6  
開始

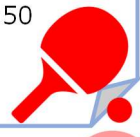
太極拳を基礎から楽しく習得!  
ストレス解消、体力向上にオススメです!  
【日程】月曜日 15:45~16:45  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名



## 卓球(夜の部)

1/6  
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】¥8,000-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名



## 朝ヨガ

1/7  
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】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名



## 卓球(昼の部)

1/7  
開始

定員に達した為  
受付終了

## バドミントン(火曜日)

1/7  
開始

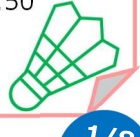
基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
バドミントンや運動の楽しさを学びます。  
【日程】火曜日 11:00~12:50  
【参加費】¥8,400-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名



## バドミントン(夜の部)

1/7  
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】¥8,400-(全10回)  
【対象】16歳以上 60名



## 音浴ヨガ

1/7  
開始

定員に達した為  
受付終了

## みんなでエアロ

1/8  
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】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 80名



## 昼ヨガ

1/8  
開始

定員に達した為  
受付終了

## 理学療法士によるボディケア

1/8  
開始

定員に達した為  
受付終了

## シェイプアップ(託児付)

1/10  
開始

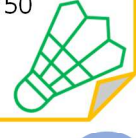
脂肪燃焼! 筋力UP! 運動習慣のない方でも  
気軽に参加できます。お子様がいてもOK!  
【日程】金曜日 9:30~10:30  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 15名



## バドミントン(金曜日)

1/10  
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】¥8,400-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名



## 健康トレーニング

1/10  
開始

定員に達した為  
受付終了

## 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



## 幼児体操教室(わくわく)

1/6  
開始

身体の発達著しい幼児期に、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】¥6,700-(全10回)  
【対象】3歳~年少 25名



## 幼児体操教室(はつらつ)

1/6  
開始

定員に達した為  
受付終了

## 小学生体操教室

1/6  
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】¥6,700-(全10回)  
【対象】小学1~4年生 30名



## バドミントン(小中学生)

1/7  
開始

定員に達した為  
受付終了

## 親子体操

1/9  
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】¥9,000-(全10回)  
【対象】1・2歳児とその保護者



## キッズダンス

1/10  
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】¥6,700-(全10回)  
【対象】小学生



神戸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。

寒さに負けず  
頑張ろう!

### <申込期限>

先着順となります  
定員になり次第、受付終了  
申込方法 →→→  
①~③からお選びください

- 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)

施設窓口にて申込書を  
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

### <注意事項>

全て先着順です。  
定員になり次第、受付  
終了となります。  
メール・FAXで送信さ  
れた場合は、送信後に  
必ず施設まで確認の電  
話をお願いします。



新年をスポーツ  
から良い年に!



### 【申込時の注意事項】 ※必ず確認してください。

- 夫婦・兄弟(同居に限る)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。
- 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。
- 全て先着順での受付です。定員になり次第、受付終了となります。
- 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(生年月日)」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。お預かりできるのは生後7カ月以上のお子様かつ、託児が必要な日の1週間前に申請(確認)があった場合となります。
- ラケット(卓球・バドミントン)は持参してください。レンタルもできますが、別途料金が必要となります。(本数に限りがあります)