

# 春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		
月	フレイル予防教室	9:30-10:30	多目的室	健康運動指導士	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16							
	太極拳	15:45-16:45	多目的室	神戸中国武術協会	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28		
	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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
	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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
	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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30					
	卓球教室(夜)	19:00-20:50	競技場	久世先生	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28		
火	朝ヨガ	9:30-10:30	多目的室	池田先生	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12		
	卓球(昼の部)	11:00-12:50	競技場	久世先生	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12		
	バドミントン(火曜日)	11:00-12:50	競技場	高井先生	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12		
	バドミントン(小中学生)	17:00-18:50	競技場	高井先生	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12		
	バドミントン(夜の部)	19:00-20:50	競技場	高井先生	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12		
	音浴ヨガ	19:20-20:35	多目的室	池田先生	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29	8/12		
水	みんなでエアロ	9:45-10:45	競技場	山本or谷澤先生	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		
	昼ヨガ	11:30-12:30	多目的室	池田先生	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16		
	理学療法士によるボディケア	13:30-14:30	競技場	P-body	4/2	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	5/21	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23		
	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。 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。																
	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																		
神戸ストークスバスケットボール スクール(アドバンス)	19:00-20:45	競技場																			
木	親子体操	11:15-12:15	競技場	当館スタッフ	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					
金	シェイプアップ(託児付)	9:30-10:30	多目的室	山本先生	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
	バドミントン(金曜日)	11:00-12:50	競技場	高井先生	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
	健康トレーニング	13:30-14:30	多目的室	当館スタッフ	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
	キッズダンス	17:10-18:10	多目的室	アサマイコ先生	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
	ジュニアダンス	18:15-19:15	多目的室	アサマイコ先生	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11		
	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	週替わりレッスンについては、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。 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。																
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																			