

2025年度 春 (4月～8月) 春期スポーツ教室受講生募集!

フレイル予防教室

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
【講 師】 健康運動指導士



太極拳

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
【講 師】 神戸中国武術協会



卓球教室 (夜の部)

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
【講 師】 久世 先生



朝ヨガ

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
【講 師】 池田 先生



卓球教室 (昼の部)

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
【講 師】 久世 先生



バドミントン教室 (火曜日)

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
【講 師】 ビーウェイ(株) 高井 先生



バドミントン教室 (夜の部)

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
【講 師】 ビーウェイ(株) 高井 先生



音浴ヨガ

シンキングボー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
【講 師】 池田 先生



みんなでエアロ

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
【講 師】 山本 or 谷澤 先生



屋ヨガ

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
【講 師】 池田 先生



理学療法士によるボディケア

ストレッチや姿勢改善、肩こりや腰痛予防等、ピラティスの要素も用いて身体を整えます。

【日 程】 水曜日 13:30～14:30
【参加費】 ¥11,850- (全15回)
【対 象】 16歳以上 60名
【講 師】 整体・リハビリ院 P-body



シェイプアップ (託児付き)

脂肪燃焼！筋力UP！運動習慣のない方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 30名
【講 師】 山本 先生



バドミントン教室 (金曜日)

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
【講 師】 ビーウェイ(株) 高井 先生



健康トレーニング

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
【講 師】 体育館スタッフ



週替わりレッスン (申込不要)

ピラティス・ZUMBAなど週替わりで様々なレッスンを行います。興味あるレッスンだけ当日券をお買い求めください。

【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

幼児体操教室 (わくわく)

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※1 25名
【講 師】 ジュニアスポーツ指導員



※1 対象：2021年4月2日～2023年4月1日生

幼児体操教室 (はつらつ)

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
【講 師】 ジュニアスポーツ指導員



小学生体操教室

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、運動を基礎から学び、苦学克服を目指します。

【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
【講 師】 ジュニアスポーツ指導員



バドミントン教室 (小中学生)

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 30名
【講 師】 ビーウェイ(株) 高井 先生



親子体操教室

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 15名
【講 師】 ジュニアスポーツ指導員



キッズダンス 変更!

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 17:10～18:10
【参加費】 ¥10,050- (全15回)
【対 象】 年長～小学3年生 30名
【講 師】 アサマイコ 先生



神戸ストークス バスケットボールスクール (キッズ・ジュニア・アドバンス)

※受付は窓口のみ

【金曜日】 【月謝制】 ¥4,720-

①キッズ (小学1～3年生) 17:00～17:55
②ジュニア (小学4～6年生) 17:55～18:50

NEW!

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。2025年春より金曜日に加え「小学生 (キッズ・ジュニア) クラス」が水曜日も開講！また、「中学生・高校生 (アドバンス) クラス」も新規開設となります！！

【水曜日】 【月謝制】 ¥4,720-

①キッズ (小学1～3年生) 17:00～17:55
②ジュニア (小学4～6年生) 17:55～18:50

NEW!

【水曜日】 【月謝制】 ¥7,260-

①アドバンス (中高生) 19:00～20:45



※神戸ストークスバスケットボールスクールは月3回のスクール制です。退会の手続きがない限り継続受講となります。

ジュニアダンス NEW!

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 18:15～19:15
【参加費】 ¥10,050- (全15回)
【対 象】 小学4年生～中学生 30名
【講 師】 アサマイコ 先生



【申込期限】

2月1日

～ 2月20日

※必着

※ストークス以外

「申込方法」	①	裏面に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・新学年
	②	ハガキ 保護者名 ⑦託児【有無】を記載し、施設まで郵送してください。
	③	WEB 右側「二次元バーコード」を読み取り、お申し込みください。
	④	FAX HPより申込書をダウンロードし、必要事項を記入後、施設まで送信してください。[FAX:078-251-6623]
	⑤	窓口 施設窓口にて申込用紙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。



申込時の注意事項 ※必ずご確認ください

- 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。
- 申し込み多数の場合は、抽選により参加者を決定します。
- 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、別途料金が必要です。(本数に限りがあります)

- 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。

申し込みは2月1日から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】」を記載後、有りの方のみ、お子様の名前と年齢 (生年月日) をご記入ください。
- 託児が必要な場合は、別途1回入500円が必要です。また、お預かりできるのは生後7カ月以上のお子様かつ、必要な日の1週間前に申請 (確認) があった場合です。