

# 2025年度 春 (4月~8月) 春期 スポーツ教室追加募集案内

### 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！

**定員に達したため  
受付終了**

【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、卓球が楽しめるように練習します。

**定員に達したため  
受付終了**

【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楽しさを学びます。

**定員に達したため  
受付終了**

【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、健康維持につなげます。

**定員に達したため  
受付終了**

【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、肩こりや腰痛の予防を行います。

**定員に達したため  
受付終了**

【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を行います。

**定員に達したため  
受付終了**

【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

### 幼児体操教室 (はつらつ)

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。

**定員に達したため  
受付終了**

【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  
 【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 バスケボールスクール (キッズ・ジュニア・アドバンス)

神戸ストークスによるバスケボールスクールです。初心者でも安心して指導して頂けます。2025年春より金曜日に加え「小学生 (キッズ・ジュニア) クラス」が水曜日にも開講！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！！

【金曜日】 【月謝制】 ¥4,720- **NEW!** 【水曜日】 【月謝制】 ¥4,720- **NEW!** 【水曜日】 【月謝制】 ¥7,260- **NEW!**

①キッズ (小学1~3年生) 17:00~17:55 ①キッズ (小学1~3年生) 17:00~17:55 ①アドバンス (中学生) 19:00~20:45  
 ②ジュニア (小学4~6年生) 17:55~18:50 ②ジュニア (小学4~6年生) 17:55~18:50

※神戸ストークスバスケ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】 先着順受付

定員になり次第、受付終了

①	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。【メール:info@isogami-gym.jp】
②	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】
③	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。

先着順のため、メール・FAXで申し込まれた場合は、送信後すぐ施設まで確認の電話をお願いします



- 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。
  - 受付は先着順です。定員になり次第受付終了となります。
  - 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、別途料金が必要です。(本数に限りがあります)
  - 神戸ストークスバスケボールスクールは「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回一人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。