

冬期

2025年度 冬（1月～3月）

スポーツ教室受講生募集！

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

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
【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】 ￥8,000-（全10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】 ￥7,900-（全10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】 ￥8,000-（全10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】 ￥8,400-（全10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】 ￥8,400-（全10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】 ￥7,900-（全10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】 ￥7,900-（全10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】 ￥7,900-（全10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】 ￥7,900-（全10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】 ￥7,900-（全10回）
【対 象】 16歳以上 15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】 ￥8,400-（全10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】 ￥7,900-（全10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】 ￥6,700-（全10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】 ￥6,700-（全10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
【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】 ￥8,400-（全10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】 ￥9,000-（全10回）
【対 象】 1・2歳児※2とその保護者 15名
【講 師】 体育館スタッフ



※2 歩行ができるお子様

キッズダンス

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】 ￥6,700-（全10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

※受付は窓口のみ

バスケットボールスクール （キッズ・ジュニア・アドバンス）

【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

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」が水曜日も開講中！
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

【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

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】 ￥6,700-（全10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】

11月1日
～ 11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・学年 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。	
	②	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。	
	③	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]	
	④	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

- 用紙記入の場合、夫婦・兄弟(同居に限る)は、1教室1枚にまとめて記入できます。
- 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。
また、申し込み状況により定員数を拡充させて受け付けを行う場合もあります。
- 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。

申し込みは全て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1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。

isogami
神戸市立 磯上体育館
gymnasium

S&Nスポーツマネジメント神戸
代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社

〒651-0085
兵庫県神戸市中央区八幡通り2-1-38
☎078-251-6622