

冬期

2025年度 冬（1月～3月）

スポーツ教室受講生追加募集

冬期スポーツ教室
追加募集の案内です
先着順です！

isogami
神戸市立
磯上体育館
ホームページ



太極拳

太極拳を基礎から学び、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

【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

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。

定員に達したため
受付終了

【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（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、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。

定員に達したため
受付終了

【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

シェイプアップ（託児付き）

脂肪燃焼！筋力UP！運動習慣を身につけて健康的な生活を送りたい方へ。

【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



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を行い、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



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、運動習慣を身につけて健康的な生活を送りたい方へ。

【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



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。

定員に達したため
受付終了

【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

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



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

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



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】

12月1日～

先着順

「申込方法」	①	電話で空き状況をお問い合わせの上、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。
	②	FAX 送信後は、施設まで確認の電話をしてください。
	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。
	注意	メール・FAXを選択された場合は、送信前に施設に教室の空き状況確認の連絡をお願いします。また申込書を送信された後は、受診されたか否かの確認のお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

- 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。
- 申込は先着順です。（施設に教室の空きがあるか確認の上、申込してください）
※メール・FAXを選択された場合は、送信後の確認連絡をお願いします。
- 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回一入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。

神戸市立 磯上体育館
isogami 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