

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！

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、ゲームで楽しめます。
**定員に達したため
受付終了**

（主催） 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。

**定員に達したため
受付終了**

（主催） 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

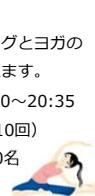
シンギングボウルでヒーリングとヨガのストレッチで心と身体を整えます。

【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

肩ヨガ

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、ピラティス

**定員に達したため
受付終了**

（主催） 整体・リハビリ院 P-body

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＆ヨガ

**定員に達したため
受付終了**

（主催） 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

幼稚体操教室（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】 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

※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。

※受付は窓口のみ

※受付は窓口のみ

※受付は窓口のみ

※受付は窓口のみ

※受付は窓口のみ

※受付は窓口のみ

※受付は窓口のみ

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

①
メーリ

②
FAX

③
窓口

注意

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。
[アドレス:info@isogami-gym.jp] [FAX:078-251-6623]

送信後は、施設まで確認の電話をしてください。

施設窓口に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。

メール・FAXを選択された場合は、送信前に施設で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。

● 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回一人500円が必要です。また、お預かりできるのは

生後7ヶ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。

QRコード