

春期スポーツ教室日程表



曜日	教室名	時間	実施場所	対象	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月	フレイル予防教室	9:30-10:30	多目的室	健康運動指導士	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15					
	太極拳	15:45-16:45	多目的室	神戸中国武術協会	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/27
	幼児体操教室 わくわく	15:15-16:15	競技場	ジュニアスポーツ指導員	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6			
	幼児体操教室 はつらつ	16:30-17:30	競技場	ジュニアスポーツ指導員	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6			
	小学生体操教室	17:45-18:45	競技場	ジュニアスポーツ指導員	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6			
	卓球教室（夜の部）	19:00-20:50	競技場	久世先生	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	7/27
火	朝ヨガ	9:30-10:30	多目的室	池田 舞先生	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11祝
	卓球教室（昼の部）	11:00-12:50	競技場	久世先生	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11祝
	バドミントン教室（火曜日）	11:00-12:50	競技場	高井先生	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11祝
	バドミントン教室（小中学生）	17:00-18:50	競技場	高井先生	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11祝
	バドミントン教室（夜の部）	19:00-20:50	競技場	高井先生	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11祝
	音浴ヨガ	19:20-20:35	多目的室	池田 舞先生	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/11祝
水	みんなでエアロ	9:45-10:45	競技場	山本or谷澤先生	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22
	昼ヨガ	11:30-12:30	多目的室	池田 舞先生	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22
	理学療法士によるボディケア	13:30-14:30	競技場	P-body	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22
	神戸ストークスバスケットボールスクール(キッズ)	17:00-17:55	競技場	神戸ストークス	日程表は別途カレンダーにてご案内しております。 こちらの教室は「スクール制（通期制）」です。退会の届け出がない限り、継続受講となります。														
	神戸ストークスバスケットボールスクール(ジュニア)	17:55-18:50	競技場																
	神戸ストークスバスケットボールスクール(アドバンス)	19:00-20:45	競技場																
木	親子体操教室	11:15-12:15	競技場	当館スタッフ	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			
金	シェイプアップ（託児付）	9:30-10:30	多目的室	山本先生	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
	バドミントン教室（金曜日）	11:00-12:50	競技場	高井先生	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
	健康トレーニング	13:30-14:30	多目的室	当館スタッフ	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
	キッズダンス	17:10-18:10	多目的室	アサマイコ先生	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
	ジュニアダンス	18:15-19:15	多目的室	アサマイコ先生	4/3	4/10	4/17	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17
	週替わりレッスン	19:30-20:30	多目的室	レッスンにより変動	週替わりレッスンについては、HPや施設窓口の案内で日程（内容）をご確認ください														
	神戸ストークスバスケットボールスクール(キッズ)	17:00-17:55	競技場	神戸ストークス	日程表は別途カレンダーにてご案内しております。 こちらの教室は「スクール制（通期制）」です。退会の届け出がない限り、継続受講となります。														
	神戸ストークスバスケットボールスクール(ジュニア)	17:55-18:50	競技場																

諸事情により日程が変更となる場合がございます（その場合、事前に周知いたします）