

# 春期 2026年度 春(4月~8月) ※ストークスを除き、今期より価格を改定しております

## スポーツ教室受講生募集!

### 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】 **¥5,500** (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！  
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】 **¥12,600** (全15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】 **¥12,750** (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】 **¥12,600** (全15回)  
【対 象】 16歳以上 30名  
【講 師】 池田 舞先生



### 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】 **¥12,750** (全15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】 **¥13,350** (全15回)  
【対 象】 16歳以上 30名  
【講 師】 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】 **¥13,350** (全15回)  
【対 象】 16歳以上 60名  
【講 師】 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】 **¥12,600** (全15回)  
【対 象】 16歳以上 30名  
【講 師】 池田 舞先生



### 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】 **¥12,600** (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、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】 **¥12,600** (全15回)  
【対 象】 16歳以上 30名  
【講 師】 池田 舞先生



### 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、ボディケア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】 **¥12,600** (全15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】 **¥12,600** (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】 **¥13,350** (全15回)  
【対 象】 16歳以上 30名  
【講 師】 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】 **¥12,600** (全15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】 ¥840(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】 **¥8,640** (全12回)  
【対 象】 3歳~年少※1 20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、遊びを通じて基礎体力をつけ、楽しく運動します。

【日 程】 月曜日 16:30~17:30  
【参加費】 **¥8,640** (全12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】 **¥8,640** (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】 **¥13,350** (全15回)  
【対 象】 小学生~中学生 30名  
【講 師】 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】 **¥11,400** (全12回)  
【対 象】 1・2歳児とその保護者 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】 **¥10,800** (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  
※新小学1年生及び新中学1年生は3月から体験ができます(要事前予約 電話予約OK) また、成人者の体験も同時に受付!

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。  
2026年春よりアドバンスクラスが、**中学生以上に変更! 大人の方も受講できます!**  
4月以降の受講申込は、3月より窓口で受付開始!! (幼児・成人の体験も3月~)

【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

**変更!** 【水曜日】 【月謝制】 ¥7,260-  
①アドバンス(中学生以上) 19:00~20:45  
※4月より対象が変更。成人者も受講可能!



### 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】 **¥10,800** (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】

2月1日

~ 2月20日

※必着

※ストークス以外

一 申 込 方 法	① ハガキ	裏面に①希望教室 ②参加者名 ③年齢・性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥学校名・新学期 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

- 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。
- 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)

【個人情報取り扱い】 についての内容を、右記「二次元バーコード」に記載しておりますので、必ずご確認ください。お申し込みいただいた方は、その内容に同意していただいたと判断させていただきます。



- 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3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、  
お子様の名前・性別・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。