

春期 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

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】¥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、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】¥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(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

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

*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

※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

① ハガキ 保護者名 ⑦託児【有無】	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・新学年
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。