

2026年度 春 (4月~8月) 春期 スポーツ教室受講生追加募集!

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】 **¥5,000** (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】 **¥11,850** (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、ゲームや運動の楽しさを学びます。

【日程】 月曜日 19:00~20:00
 【参加費】 **¥12,600** (全15回)
 【対象】 16歳以上 60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】 **¥11,850** (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、ゲームや運動の楽しさを学びます。

【日程】 月曜日 11:00~12:00
 【参加費】 **¥12,600** (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】 **¥12,600** (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】 **¥12,600** (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】 **¥11,850** (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】 **¥11,850** (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】 **¥11,850** (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、腰痛、むくみ、冷え、疲労回復。

【日程】 水曜日 19:00~20:00
 【参加費】 **¥11,850** (全15回)
 【対象】 16歳以上 30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】 **¥11,850** (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】 **¥12,600** (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、有酸素運動、ストレッチ、呼吸器トレーニング。

【日程】 水曜日 17:45~18:45
 【参加費】 **¥8,040** (全12回)
 【対象】 小学生 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、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】 **¥8,040** (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・鉄棒などを使った運動を通して、身体能力を向上させます。

【日程】 月曜日 17:45~18:45
 【参加費】 **¥8,040** (全12回)
 【対象】 小学生 30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】 **¥8,040** (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】 **¥12,600** (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】 **¥10,800** (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】 **¥10,050** (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

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- **変更!** 【水曜日】 【月謝制】 ¥7,260-
 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
 ③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!
 ※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!



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】 **¥10,050** (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】

3月1日より
先着受付開始!

※ストークス以外

| | |
|--------|---|
| 【申込方法】 | 全て先着順です。①と②を選択される場合は、「申込前に空き枠の確認」と、「申込書送信後に受理されているかの確認」のために、施設までご連絡ください |
| | ① メール 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。 [メール: info@isogami-gym.jp] |
| | ② 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] |
| | ③ 窓口 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。 |

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。
- 全て先着順です。定員に達し次第、受付終了となります。
- 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。

【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。

