

☆神戸市立西体育館 スポーツ・文化教室☆

〒651-2276 神戸市西区春日台5丁目536
TEL 961-1381 FAX 961-1382

スポーツ教室

教室名	日時	対象	内容		
バドミントン教室					
バドミントン(水)	水 9:00-10:50	一般(初・中級)	初心者と経験者に分かれて練習。基本的なステップや打ち方の習得。試合形式の練習。		
バドミントン(金)	金 19:00-20:50	高校生以上(初・中級)	初心者でも経験者でも大丈夫!!基礎～応用まで技術の習得ができます。実践的な技術が身につきます。		
バドミントン(土)A	土 9:00-10:50	高校生以上(初・中級)	基本の練習から試合形式の練習まで!!友達と楽しく技術を習得することができます。		
バドミントン(土)B	土 11:00-12:50	高校生以上(初・中級)	基本の練習から試合形式の練習まで!!友達と楽しく技術を習得することができます。		
卓球教室					
実力アップ卓球	月 19:00-20:50	中学生以上	より高度な技術の習得・実践的な技術・試合形式の練習など、今よりレベルアップを目指します。		
卓球(水)A	水 9:00-10:50	一般(初・中級)	ラケットの握り方、ボールの打ち方など基本的な技術の習得。基本的～応用的な技術が身につきます。		
卓球(水)B	水 11:00-12:50	一般(初・中級)	ラケットの握り方、ボールの打ち方など基本的な技術の習得。基本的～応用的な技術が身につきます。		
卓球(金)	金 19:00-20:50	高校生以上(初・中級)	基本的な技術を習得したい方・高い技術を身につけたい方対象。丁寧な指導を受ける事ができます。		
のびのび卓球	土 13:10-14:40	小学3年～6年生	基本の練習から試合形式の練習まで!!友達と楽しく技術を習得することができます。		
健康教室			強度	難度	
シェイプアップ	月 13:15-14:45	一般	★★★★	◆◆◆◆	筋力トレーニングとエアロビクスで脂肪燃焼と太りにくい体を目指します!!
エアロビクス	火 9:45-11:15	一般	★★★★	◆◆◆◆	エアロビクスで脂肪燃焼!!ボールやダンベルを使った筋力トレーニングも行います。
ほっこりヨガ	火 11:45-12:45	一般	★	◆	ヨガにボールを使った運動を取り入れていきます。簡単なヨガのポーズを行います。
ハワイアンフラダンス	火 13:30-14:30	一般	★	◆	ハワイアンミュージックで心も体もリラックス。ゆったりフラダンスを踊りましょう!!
いきいき健康ボディ	水 9:30-10:45	60歳以上	★★	◆◆	音楽にあわせてリズム体操やチェア体操、トレーニングを行い健康的な体を目指します。
健康トレーニング(水)	水 13:15-14:45	一般	★★★	◆◆◆	音楽に合わせたリズム体操・ミニトランポリン運動。楽しくトレーニングを行います。
男性のための転倒予防教室	月 11:15-12:45	一般	★★	◆◆	転倒による骨折、寝たきりを予防することで、「動き続ける人生」を送ることを目指します。

教室名	日時	対象	強度	難度	内容
美姿勢	木 10:30-11:30	一般	★ ★	◆ ◆	美しい姿勢を目指そう!!姿勢改善・体の中から健康に美しくなろう♪
ヨガ	木 13:15-14:45	一般	★ ★ ★	◆ ◆	ヨガの呼吸法と体操法を用い、内臓の機能を高め、姿勢改善、腰痛、膝痛、肩こりなどを予防します。
ゆったり健康体操	金 9:00-10:00	60歳以上	★	◆	健康的な体づくり!チェア体操で楽しく体を動かします。 「いきいき健康ボディ」よりやさしいクラスです※常にイスに座った状態で運動します。
健康トレーニング(金)	金 13:15-14:45	50歳以上	★ ★ ★	◆ ◆ ◆	音楽に合わせたリズム体操・ミニランポリン運動。健康維持・増進を目的としています。 「健康トレーニング(水)」よりやさしいクラスです。

子供・親子教室

リトミック	月 10:00-11:00	1~5歳の幼児とその保護者	親子で体を動かしながら、聞く力・想像力・集中力が育つ音楽教室。楽しく体を動かそう!!		
わくわく子供体操	月 15:30-16:30	年中~小学1年生	跳び箱・鉄棒・マットなどを使って体を動かします。色々な器具にふれて楽しく体を動かします。		
にこにこ親子体操	木 9:30-10:30	1~2歳の幼児とその保護者	親子のスキンシップを中心とし、音楽を使った運動や器具を使ったサーキット運動で体を楽しく動かします。		
体育が好きになる教室	木 17:10-18:30	小学1年~4年生	鉄棒・跳び箱・マットを使った運動を行い、子どもが運動を好きになるきっかけ作りをします。		
キッズブレイクダンス	金 17:10-18:45	小学1年~ 中学3年生	音楽にあわせて楽しくダンス!かっこよく踊ろう!!マット運動や逆立ち練習も行います。		

文化教室

囲碁教室	土 9:00-10:50	15級~1級程度までの方	指導碁・自由対局・講座で楽しく上達を目指します。テキスト代 900円、碁罫紙代 350円別途必要		
------	-----------------	--------------	--	--	--



月謝制スポーツ・文化教室

教室名	曜日	時間	対象	内容	料金
書道 小・中学生	水	15:30-18:30	小・中学生	きれいな字を習得しよう♪♪筆の握り方から字の書き方まで丁寧な指導を受ける事ができます。(月3回)	月謝制 小・中学生:¥2,780 年長:¥2,470
書道 幼児	水		年長		
西宮ストークス バスケットボール ベーシック	月	17:00-17:55	初心者もしくは 小学1年~3年生	プロの選手の丁寧な指導のもと、ボールの扱い方などの基本的な技術を習得することができます。(月3回)	月謝制 月額:¥4,630 1DAY(月1回参加):¥2,060
西宮ストークス バスケットボール アドバンス	月	17:55-18:50	経験者もしくは 小学4年~6年生	プロの選手の丁寧な指導のもと、ボールの扱い方などの基本的な技術を習得することができます。(月3回)	1日体験可能 ※事前予約制 体験料:¥2,060