



2025年度
4月スタート

神戸市立須磨体育館

受講生募集

① 「ハガキ」で申し込む

お申し込み期間

2月 1日(土)
から
2月 20日(木)
まで

裏面

- 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 生年月日・新学年
学校名・保護者名

表面



〒654-0035
神戸市須磨区
中島町 1-2-2
神戸市立須磨体育館
教室担当 宛

② 「メール」で申し込む

申込書

申込書をホームページ
よりダウンロードし、
必要事項を記入後

メールに添付して

送信してください

③ 「FAX」で申し込む

申込書

申込書をホームページ
よりダウンロードし、
必要事項を記入後

下記番号に送信

してください

FAX:078-734-5512

④ 「施設窓口」で申し込む

info@suma-gym.jp

申込書

施設窓口にて申込書を
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。

⑤ 「フォーム」で申し込む

・須磨体育館のホームページ→教室・

講座→教室申込フォームから教室の申し込み可能です。

・また、下記の二次元バーコードを読み込んで

申し込み可能です。[（suma-gym.jp）](http://suma-gym.jp)

フォーム：<https://ws.formzu.net/dist/S11796717/>



申し込み時の注意事項は必ず確認ください

- ・ 夫婦または同居している兄弟での参加希望の方は、
1 教室 1 枚にまとめていただいて構いません。(連名可)
- ・ 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、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。
- ・ 対象が**中学生以下**の教室は、「**生年月日・新学年・学校名・保護者名**」をご記入ください。
- ・ シューズ・ラケット(卓球・バドミントン)は必ず持参ください。
レンタルも可能ですが、数に限りがあり別途料金が必要となります。
- ・ 満〇歳は、今年度その歳になる方が対象となります。
(例. 満 4 歳から対象の場合、
今は 3 歳だが今年度 4 歳の誕生日を迎えられる方が参加可能)
※キッズダンスのみ 4 歳の誕生日を迎えた方のみ参加可能

当落結果発送予定日 2月25日(火)頃

- ・ 当選した方は、お早めに入金の方お願いいたします。
コンビニ振込用紙を一緒に郵送しております。振込の期限は、**3月15日(土)**までとなっております。期限に間に合わなかった方は、直接体育館までお越しいただき、教室開始日までに施設窓口で支払いを完了してください。
- ・ コンビニ振り込みをされた方は、領収書をなくさず保管し、教室初回日に必ずご持参ください。

春期スポーツ教室ご案内

こどもの教室

キッズダンス

音楽に合わせて体を動かしましょう！

月曜日

16:30~17:15

※4歳の誕生日を迎えられた方から

【受講料】7,680円

【対象】4歳~新小学3年生

【講師】竹内尚美

【日程】4/7~7/14(全12回)

4/7・4/21・4/28・
5/12・5/19・5/26・
6/2・6/16・6/23・
6/30・7/7・7/14

ジュニアダンス

初心者でも楽しく踊れる♪
自分を表現する力が身に付きます！

月曜日

17:30~18:10

【受講料】7,680円

【対象】新小学4年生~新中学3年生

【講師】竹内尚美

【日程】4/7~7/14(全12回)

4/7・4/21・4/28・
5/12・5/19・5/26・
6/2・6/16・6/23・
6/30・7/7・7/14

ミニバスケットボール 1-3

バスケットを通して心と体を鍛えよう！

木曜日

17:15~18:45

【受講料】7,680円

【対象】新小学1年生~新小学3年生

【講師】専門指導員

【日程】4/24~7/10(全12回)

4/24・5/1・5/8・
5/15・5/22・5/29・
6/5・6/12・6/19・
6/26・7/3・7/10

ミニバスケットボール 4-6

集中力・瞬発力・体力・あきらめない心
を育てます！

土曜日

9:15~10:45

【受講料】7,680円

【対象】新小学4年生~新小学6年生

【講師】専門指導員

【日程】4/26~7/19(全12回)

4/26・5/10・5/17・
5/24・5/31・6/7・
6/14・6/21・6/28・
7/5・7/12・7/19

幼児体操

できた！たのしい！うれしい！の気持ち
を育てます。

水曜日

15:30~16:30

【受講料】7,680円

【対象】満4歳~満6歳

【講師】体育館スタッフ

【日程】4/23~7/9(全12回)

4/23・4/30・5/7・
5/14・5/21・5/28・
6/4・6/11・6/18・
6/25・7/2・7/9

体育が得意になる

繰り返し練習をして「できた」の喜びを
味わおう！

水曜日

17:00~18:30

【受講料】7,680円

【対象】新小学1年生~新小学3年生

【講師】体育館スタッフ

【日程】4/23~7/9(全12回)

4/23・4/30・5/7・
5/14・5/21・5/28・
6/4・6/11・6/18・
6/25・7/2・7/9

ジュニア卓球

初心者大歓迎！スキルアップにも！

土曜日

13:15~14:45

【受講料】3,200円

【対象】新小学4年生~新中学2年生

【講師】大村桂治郎

【日程】4/26~5/31(全5回)

4/26・5/10・5/17・
5/24・5/31

走り方教室

走るリズム・手足の上手な使い方を学ぼう！

月曜日

17:15~18:45

【受講料】7,680円

【対象】新小学3年生~新中学3年生

【講師】一般社団法人しんしんスポーツ・KOBÉ
神森美佐代

【日程】4/7~7/14(全12回)

4/7・4/21・4/28・
5/12・5/19・5/26・
6/2・6/16・6/23・
6/30・7/7・7/14

春期スポーツ教室ご案内

おとなの教室

卓球(水)

個々の能力に合わせてスキルアップ。
体力の向上も目指します！

4/9・4/16・4/23・
4/30・5/7・5/14・
5/21・5/28・6/4・
6/11・6/18・6/25・
7/2・7/9・7/16・
7/23

水曜日
13:00~14:45

【受講料】12,320円

【対象】16歳以上

【講師】徐振

【日程】4/9~7/23(16回)

バドミントン午前

基礎知識・ルール・技術の習得から、
ゲームが楽しめるように練習します。

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・
7/24

木曜日
11:00~12:50

【受講料】12,960円

【対象】16歳以上

【講師】大木和子 金丸幸子

【日程】4/10~7/24(16回)

バドミントン午後

レベルアップを図ると共に、
実践的なプレーを身につけます。

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・7/24

木曜日
13:00~14:50

【受講料】12,960円

【対象】16歳以上

【講師】高坂尚子 細川幸代

【日程】4/10~7/24(16回)

バドミントン夜間

初心者からベテランの方まで、
レベルに合わせて指導します。

4/9・4/16・4/23・
4/30・5/7・5/14・
5/21・5/28・6/4・
6/11・6/18・6/25・
7/2・7/9・7/16・
7/23

水曜日
19:00~20:50

【受講料】12,960円

【対象】16歳以上

【講師】吉田肇 金田佳奈恵

【日程】4/9~7/23(16回)

女性のエクササイズ&スポーツ

スポーツやトレーニングと一緒に
楽しく体を動かしませんか？

4/11・4/18・4/25
5/2・5/9・5/16・
5/23・5/30・6/6・
6/13・6/20・6/27
7/4・7/11・7/18・
7/25

金曜日
11:00~12:30

【受講料】12,160円

【対象】16歳以上女性

【講師】園家孝子

【日程】4/11~7/25(全16回)

親子でトランポリン

楽しみながら親子でふれあう！
宙を舞って体を整えていきましょう。

4/12・5/10・
6/14・7/12

土曜日
9:45~11:45

【受講料】5,200円

【対象】満3歳~新小学3年生とその保護者

【講師】専門指導員

【日程】4/12~7/12(全4回)

フレイル

予防と対策を知り、「健康寿命」を
延ばしましょう！

4/3・4/10・4/17・
4/24・5/1・5/8・
5/15・5/22・6/5・
6/12・6/19・6/26・
7/3・7/10・7/17・
7/24

木曜日
11:00~12:00

【受講料】8,000円

【対象】65歳以上

【講師】黒田祥子

【日程】4/3~7/24(全16回)

ヨガピラ

ヨガをしてリラックス♪
ピラティスで身体を整えましょう！

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・
7/24

木曜日
12:10~12:50

【受講料】8,000円

【対象】16歳以上

【講師】黒田祥子

【日程】4/10~7/24(全16回)