



2025年度  
4月スタート

神戸市立須磨体育館

受講生募集

### お申し込み期間

2月 21日(金)  
から  
定員に達する  
まで

### ① 「ハガキ」で申し込む

裏面

① 希望教室名  
② 氏名  
③ 年齢  
④ 性別  
⑤ 電話番号  
⑥ 生年月日・新学年  
学校名・保護者名

表面

〒54-8  
神戸市立須磨体育館  
教室担当

### 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

### 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。

FAX:078-734-5512

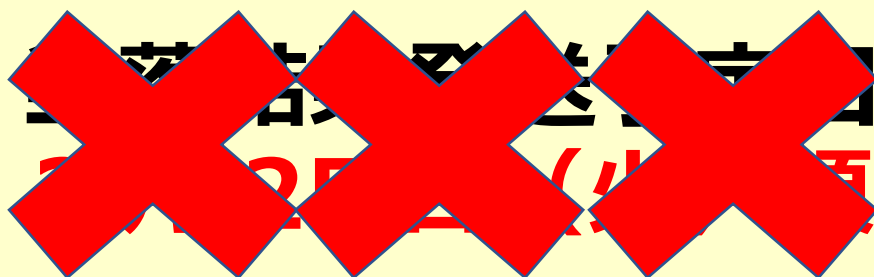
④ 「フォーム」で申し込む

・須磨体育館ホームページ  
講義申し込みフォームから申し込み可能です。  
・また、下記の手続きバーコードを読み取ることも  
申し込み可能です。(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)  
**※キッズダンスは4歳の誕生日を迎えた方のみ参加可能**



- ・当選した方は、お早めに入金の程お願いいたします。コントラクト振込用紙を一緒に郵送してまいります。振込の期限は、**3月** ( )までです。お申し込みいただいた教室の申し込みがなかった方も、児童館までご連絡いただき、お早めにお申し込みの施設窓口に伺ってください。
- ・コントラクト振込用紙を一緒に郵送してまいります。教室は当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！

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

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)

### 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！

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

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)

### 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！

4/24・5/1・5/8・  
5/29・6/19・  
6/30・7/10

木曜日

17:00～17:30

【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)

申込 終了

### 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！

4/26・5/10・5/17・  
5/24・6/7・  
6/28・7/18

土曜日

9:15～9:45

【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)

申込 終了

### 幼児体操

できた！たのしい！うれしい！の気持ちを  
育てます。

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

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)

### 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！

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

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)

### ジュニア卓球

初心者大歓迎！スキルアップにも！

4/26・5/10・5/17・  
5/24・5/31

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)

### 走り方教室

走るリズム・手足の上手な使い方を学ぼう！

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

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)

# 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・

木曜日  
11:00~12:00

【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)

申込 終了

## バドミントン午後

レベルアップを図るとともに、  
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・

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)

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

## 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

金曜日  
11:00~12:00

【受講料】5,200円

【対象】16歳以上

【講師】園家孝子

【日程】4/11~7/25(全16回)

申込 終了

## 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・

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)

6/14・7/12

## 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・

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)

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

## 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

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)

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