

こどもの教室

キッズダンス

月 17:30~18:10
 受講料 7,680円 対象 小学3年生~小学4年生
 講師 竹内尚美
 日程 9/1~12/22(全12回)

申込終了

ジュニアダンス

月 17:30~18:10
 受講料 7,680円 対象 小学4年生~中学3年生
 講師 竹内尚美
 日程 9/1~12/22(全12回)

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！

走り方教室

月 17:15~18:45
 受講料 7,680円 対象 小学3年生~中学3年生
 講師 一般社団法人しんしんスポーツ・KOBÉ
 日程 9/1~12/22(全12回)

走るリズム・手足の上手な使い方を学ぼう！

幼児体操

水 15:30~16:30
 受講料 7,680円 対象 満4歳~満6歳
 講師 専門指導員
 日程 9/24~12/10(全12回)

できた！たのしい！うれしい！の
 気持ちを育てます。

体育が好きになる

水 17:00~18:30
 受講料 7,680円 対象 小学1年生~小学3年生
 講師 専門指導員
 日程 9/24~12/10(全12回)

繰り返し練習をして「できた」の喜び
 を味わおう！

ミニバスケットボール1-3

木 17:00~18:30
 受講料 7,680円 対象 小学1年生~小学3年生
 講師 専門指導員
 日程 9/25~12/11(全12回)

楽しく練習して心と体を鍛えよう！

申込終了

ミニバスケットボール4-6

土 9:45~11:45
 受講料 5,200円 対象 小学4年生~小学6年生
 講師 専門指導員
 日程 9/20~12/6(全12回)

集中力・精神力・体力・あきらめない
 心を育てます！

申込終了

ジュニア卓球

土 13:15~14:45
 受講料 3,200円 対象 小学4年生~中学2年生
 講師 大村桂治郎
 日程 9/20~10/18(全5回)

初心者大歓迎！スキルアップにも！

ジュニアハイスクールBBC

土 11:00~12:30
 受講料 9,600円 対象 中学1年生~中学3年生
 講師 専門指導員
 日程 9/20~12/6(全12回)

部活動のプラスとして
 新しく始めてみたい方（初心者歓迎）
 趣味としてみんなで身体を動かしましょう！

おとなの教室

卓球（水）

水 13:00~14:45
 受講料 12,320円 日程 9/3~12/17（全16回）
 講師 卓越国際株式会社 対象 16歳以上

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！

バドミントン夜間

水 17:00~18:30
 受講料 7,680円 対象 16歳以上
 講師 専門指導員
 日程 9/3~12/17（全16回）

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。

申込終了

バドミントン午前

木 11:00~11:50
 受講料 8,000円 対象 65歳以上
 講師 黒田祥子
 日程 9/4~12/18（全16回）

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。

申込終了

バドミントン午後

木 12:00~12:50
 受講料 7,000円 対象 16歳以上
 講師 黒田祥子
 日程 9/4~12/18（全16回）

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。

申込終了

フレイル

木 11:00~11:50
 受講料 8,000円 対象 65歳以上
 講師 黒田祥子
 日程 9/4~12/25（全16回）

予防と対策を知り、「健康寿命」を
 延ばしましょう！

ヨガピラ

木 12:00~12:50
 受講料 7,000円 対象 16歳以上
 講師 黒田祥子
 日程 9/4~12/25（全14回）

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！

女性のエクササイズ&スポーツ

金 17:00~18:30
 受講料 7,680円 対象 16歳以上女性
 講師 専門指導員
 日程 9/5~12/19（全16回）

スポーツやトレーニングと一緒に
 楽しく体を動かしましょう！

申込終了

親子でトランポリン

土 9:45~11:45
 受講料 5,200円 対象 満3歳~小学3年生とその保護者
 講師 専門指導員 日程 8/9~11/8（全4回）

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。