

こどもの教室

おとの教室

キッズダンス

月 16:30~17:15

音楽に合わせて体を動かしましょう！

受講料 5,760円

※4歳の誕生日を迎えたから

対象 4歳~小学3年生

講師 竹内尚美

日程 1/5~3/23(全9回)

ジュニアダンス

月 17:30~18:10

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！

受講料 5,760円

対象 小学4年生~中学3年生

講師 竹内尚美

日程 1/5~3/23(全9回)

走り方教室

走るリズム・手足の上手な使い方を学ぼう！

月 17:15~18:45

受講料 5,760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・KOBE

日程 1/5~3/30(全9回)

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 15:30~16:30

*見学日は初回と各月1回となっております

受講料 6,400円

対象 満4歳~満6歳

講師 BOUNCY SPORTS CLUB

日程 1/7~3/18(全10回)

体育が好きになる

繰り返し練習をして「できた」の喜びを味わおう！

水 17:00~18:30

*見学日は初回と各月1回となっております

受講料 6,400円

対象 小学1年生~小学3年生

講師 BOUNCY SPORTS CLUB

日程 1/7~3/18(全10回)

ミニバスケットボール1-3

「パフォーマンスアヒル体を鍛えよう！」

木 17:15~18:30

*見学日は初回と各月1回となっております

受講料 6,400円

対象 小学1年生~小学3年生

講師 専門指導員

日程 1/8~3/19(全10回)

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 9:15~10:45

*見学日は初回と各月1回となっております

受講料 6,400円

対象 小学4年生~小学6年生

講師 専門指導員

日程 1/10~3/21(全10回)

ジュニア卓球

初心者大歓迎！スキルアップにも！

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 1/10~2/7(全5回)

ジュニアハイスクールBBC

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！

土 11:00~12:30

受講料 8,000円 対象 中学1年生~中学3年生

講師 専門指導員

日程 1/10~3/21(全10回)

卓球(水)

水 13:00~14:45

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！

受講料 7,700円 日程 1/7~3/25 (全10回)

講師 卓越国際株式会社

対象 16歳以上

バドミントン夜間

水 19:

初心者からベテランの方まで、
合わせて指導します。

受講料 申込終了

講師

日程 1/7~3/25 (全10回)

バドミントン午前

木 11:0:

基礎知識・ルール・技術の習得から、
一緒に練習します。

受講料 申込終了

講師 大木和子 原江入音

日程 1/8~3/19 (全10回)

バドミントン午後

木 13:0:

レベルアップを図るとともに、
を身につけます。

受講料 申込終了

講師 細川

日程 1/8~3/19 (全10回)

フレイル

木 11:00~11:50

予防と対策を知り、「健康寿命」を
延ばしましょう！

受講料 5,500円 対象 65歳以上

講師 黒田祥子

日程 1/8~3/19 (全11回)

ヨガピラ

木 12:00~12:50

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！

受講料 5,000円 対象 16歳以上

講師 黒田祥子

日程 1/8~3/26 (全10回)

女性のエクササイズ&スポーツ

金 11:00~12:30

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？

受講料 8,360円 対象 16歳以上女性

講師 園家孝子

日程 1/9~3/27 (全11回)

親子でトランポリン

土 9:45~11:45

楽しみながら親子でぶれあう！

宙を舞って体を整えていきましょう。

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 12/13~3/14 (全4回)

ジュニアハイスクールBBC

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！

受講料 8,000円 対象 中学1年生~中学3年生

講師 専門指導員

日程 1/10~3/21(全10回)