

## 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 16:30～17:15 ※4歳の誕生日を迎えられた方から

受講料 5,760円 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

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 17:30～18:10

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・KOBÉ

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

バスケを通して心と体を鍛えよう！

木 17:15～18:45

受講料 6,400円 対象 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

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)

## 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！

水 13:00～14:45

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

初心者からベテランの方まで、  
合わせて指導します。

水 19:00～20:30

受講料 8,000円

講師 黒田祥子

日程 1/7～3/25（全10回）

## バドミントン午前

基礎知識・ルール・技術の習得から、  
実践練習のように練習します。

木 11:00～12:30

受講料 8,000円

講師 大木和子 藤江久喜

日程 1/8～3/19（全10回）

## バドミントン午後

レベルアップを図るとともに、  
基礎知識・ルール・技術の習得から、  
実践練習のように練習します。

木 13:00～14:30

受講料 8,000円

講師 細川

日程 1/8～3/19（全10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！

木 11:00～11:50

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

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！

木 12:00～12:50

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&amp;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？

金 11:00～12:30

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

楽しみながら親子でふれあう！  
宙を舞って身体を整えていきましょう。

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 12/13～3/14（全4回）