

神戸市立垂水体育館  
2023年度秋季

NO.	教室名	定員	曜日	時間	9月					10月					11月					12月					実施回数
1	すこやか親子体操	15	月	9:45-10:45						2	23	30			6	13	20	27		4	11	25			10
2	ヨガ&エクササイズ (託児付き)	20	月	11:15-12:45						2	23	30			6	13	20	27		4	11	25			10
3	チャダンスA	20	月	17:00-17:45	4	11	25			2	23	30			6	13	20	27		4	11	25			13
4	チャダンスB	20	月	17:50-18:50	4	11	25			2	23	30			6	13	20	27		4	11	25			13
5	幼児体操	25	月	15:30-16:30						2	23	30			6	13	20	27		4	11	25			10
6	体育が好きになる	20	月	17:30-18:30						2	23	30			6	13	20	27		4	11	25			10
7	太極拳(火)	35	火	9:15-10:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19			16
8	フレイル予防(65歳以上)	20	火	9:30-10:30		12	19	26		3	10	17	24		7	14	21				12	19	26		13
9	午前卓球A	30	水	9:00-10:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			16
10	午前卓球B	30	水	11:00-12:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			16
11	リズム体操	20	水	9:15-10:45	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			16
12	フラダンス	20	水	15:15-16:45	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20			16
13	神戸ストークスバスケットボール スクール(キッズ)	20	木	17:00-17:55	14	21	28			5	19	26			9	16	30			7	14	21			12
14	神戸ストークスバスケットボール スクール(ジュニア)	20	木	17:55-18:50	14	21	28			5	19	26			9	16	30			7	14	21			12
15	午前バドミントン	30	木	9:00-10:50	7	14					12	19	26		2	16	30			7	14	21			11
16	健康体操	20	木	9:15-10:45	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21			15
17	夜間バドミントン(木)	30	木	19:00-20:50	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21			15
18	午前卓球C-1	15	金	9:00-10:50	1	8	15	22	29	6	13	20	27		10	17	24			1	8	15			15
19	午前卓球C-2	15	金	11:00-12:50	1	8	15	22	29	6	13	20	27		10	17	24			1	8	15			15
20	午後卓球G	30	金	13:00-14:50	1	8	15	22	29	13	20				10	17	24			1	8	15			13
21	午後卓球H	30	金	15:00-16:50	1	8	15	22	29	13	20				10	17	24			1	8	15			13
22	夜間バドミントン(金)	30	金	19:00-20:50	1	8	15	22	29	6	13	20	27		10	17	24			1	8	15			15
23	ジュニアバドミントン	25	土	9:00-10:50	9	16				21	28				4	18	25			2	9	16	23		11
24	夜間卓球	30	土	19:00-20:50	2	16	30			7	14	21	28		4	11	25			2	9	16	23		14
25	午前卓球C-3	15	日	9:00-10:50	3	10	17	24		1	8	15	22	29	12	19	26			10	17	24			15
26	ジュニア卓球	25	日	9:00-10:30	3	17				1	15	29			12	26				10	24				9
27	太極拳(日)	35	日	10:45-12:15	3	17				1	15	29			12	26				10	24				9