

神戸市立垂水体育館  
2023年度冬季

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