

神戸市立垂水体育館  
2024年度春季

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