

神戸市立垂水体育館
2024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	10	月	10:00-11:00	2	9	30		7	28			11	18	25		2	9	23		11			
2	ヨガ&エクササイズ (託児付き)	20	月	11:15-12:45	2	9	30		7	28			11	18	25		2	9	23		11			
3	チアダンスA	20	月	17:00-17:45	2	9	30		7	28			11	18	25		2	9	23		11			
4	チアダンスB	20	月	17:50-18:50	2	9	30		7	28			11	18	25		2	9	23		11			
5	幼児体操	25	月	15:30-16:30	2	9	30		7	28			11	18	25		2	9	23		11			
6	体育が好きになる	20	月	17:30-18:30	2	9	30		7	28			11	18	25		2	9	23		11			
7	太極拳(火)	35	火	9:15-10:45	10	17	24		1	8	15	22		5	12	19	26		3	10	17	24	15	
8	フレイル予防(65歳以上)	20	火	9:30-10:30	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19			10	17	24		14	
9	午前卓球A	35	水	9:00-10:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18		16
10	午前卓球B	35	水	11:00-12:50	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18		16
11	リズム体操	25	水	9:15-10:45	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18		16
12	フラダンス	20	水	15:15-16:45	4	11	18		2	9	23			6	13	20			4	11	18		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	5	12	19		3	10	24			7	14	21			5	12	19		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	5	12	19		3	10	24			7	14	21			5	12	19		12	
15	午前バドミントン	30	木	9:00-10:50	5	12	19		10	17	24	31		7	21	28			5	12	19		13	
16	健康体操	20	木	9:15-10:45	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19		16
17	夜間バドミントン(木)	30	木	19:00-20:50	5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19		16
18	午前卓球C-1	18	金	9:00-10:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		16
19	午前卓球C-2	18	金	11:00-12:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		16
20	午後卓球G	30	金	13:00-14:50	6	13	20	27		11	18	25			1	8	15	22	29	6	13	20		15
21	午後卓球H	15	金	15:00-16:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		16
22	夜間バドミントン(金)	30	金	19:00-20:50	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20		16
23	ジュニアバドミントン	25	土	9:00-10:50	14	21			12	19	26			2	9	16	30		7	14	21		12	
24	夜間卓球	30	土	19:00-20:50	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	30		7	14	21		15
25	午前卓球C-3	18	日	9:00-10:50	1	8	15	29		6	13	20	27		10	17	24			1	15	22		14
26	ジュニア卓球	25	日	9:00-10:30	1	15			13	27				10	24					8	22			8
27	太極拳(日)	35	日	10:45-12:15	1	15			13	27				10	24					8	22			8