

神戸市立垂水体育館  
2024年度冬季

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