



2025年度1月～3月 神戸市立垂水体育館 冬期 スポーツ教室 募集案内

午前卓球A・B 基礎技術・ルールから習得し ゲーム形式で練習を行います 水曜日 A 9:00～10:50 B 11:00～12:50 (料金)全11回 8,470円 (対象)16歳以上	定員 30名
午前バドミントン 初心者からベテランまでおり レベルに合わせて指導します 木曜日 9:00～10:50 (料金)全11回 8,910円 (対象)16歳以上	定員 30名
太極拳(日) 太極拳を楽しく習得でき 健康維持におすすめです 日曜日 10:45～12:15 (料金)全6回 4,560円 (対象)16歳以上	定員 35名
ヨガ&エクササイズ 筋力UPと心と体のバランスを整え 健康維持を目指します 月曜日 11:15～12:45 (料金)全9回 6,840円 (対象)16歳以上	定員 40名
午前卓球C-1・C-2 経験者が多く、技術向上を目指し 試合形式で練習します 金曜日 C-1 9:00～10:50 C-2 11:00～12:50 (料金)全11回 8,470円 (対象)16歳以上	定員 15名
夜間バドミントン(木) 初心者からベテランまでおり レベルに合わせて指導します 木曜日 19:00～20:50 (料金)全12回 9,720円 (対象)16歳以上	定員 30名
太極拳(火) 太極拳を楽しく習得でき 健康維持におすすめです 火曜日 9:15～10:45 (料金)全11回 8,360円 (対象)16歳以上	定員 35名
フレイル予防 健康について学びながら 簡単なトレーニングを行います 火曜日 9:30～10:30 (料金)全12回 6,000円 (対象)65歳以上	定員 20名
午前卓球C-3 経験者が多く、技術向上を目指し 試合形式で練習します 日曜日 C-3 9:00～10:50 (料金)全11回 8,470円 (対象)16歳以上	定員 15名
夜間バドミントン(金) 初心者からベテランまでおり レベルに合わせて指導します 金曜日 19:00～20:50 (料金)全11回 8,910円 (対象)16歳以上	定員 30名
リズム体操 音楽に合わせて身体を動かし トレーニングを行います 水曜日 9:15～10:45 (料金)全11回 8,360円 (対象)16歳以上	定員 20名
フラダンス 音楽に合わせて華麗に 健康維持を行います 水曜日 15:15～16:45 (料金)全9回 6,840円 (対象)16歳以上	定員 20名
午後卓球G・H 初心者から上級者まで幅広い方々で 卓球を楽しめます 金曜日 G 13:00～14:50 H 15:00～16:50 (料金)G: 全10回 7,700円 H: 全11回 8,470円 (対象)16歳以上	定員 G:30名 H:15名
ジュニアバドミントン 基礎技術・ルールから習得し 練習を行います 土曜日 9:00～10:50 (料金)全8回 5,520円 (対象)小学3年生～6年生	定員 25名
健康体操 ストレッチやトレーニングで 身体を動かし、運動不足を解消します 木曜日 9:15～10:45 (料金)全12回 9,120円 (対象)16歳以上	定員 20名
ピラティス 呼吸を整えながら全身をほぐし 伸ばして鍛えます 火曜日 11:30～12:30 (料金)全9回 7,200円 (対象)16歳以上	定員 20名
夜間卓球 初心者から経験者までおり 経験関係なく試合形式で練習します 土曜日 19:00～20:50 (料金)全10回 7,700円 (対象)16歳以上	定員 30名
チアダンスA・B 初心者から経験者まで楽しく チアダンスを学べます 月曜日 A:17:00～17:45 B:17:50～18:50 (料金)A: 全9回 2,700円 B: 全9回 3,690円 (対象)A: 小学1年生～3年生 B: 小学4年生～6年生	定員 各20名
すこやか親子体操 親子のふれあいを大切にし 遊び要素を含め楽しく運動します 月曜日 9:45～10:45 (料金)全9回 8,910円 (対象)1,2歳とその保護者	定員 10組
幼児体操(わくわく・はつらつ) 幼少期に遊びを通じ 様々な運動にチャレンジします 月曜日 わくわく:15:10～16:10 はつらつ:16:20～17:20 (料金)全9回 5,760円 (対象)わくわく: 3歳・年少 はつらつ: 年中・年長	定員 各20名
体育が好きになる 運動の基礎を学び 苦手克服と得意を伸ばします 月曜日 17:40～18:40 (料金)全9回 5,760円 (対象)小学1年生～3年生	定員 20名
ジュニア卓球 基礎技術・ルールから習得し ゲーム形式で練習を行います 日曜日 9:00～10:30 (料金)全6回 3,900円 (対象)小学1年生～6年生	定員 25名

お申し込み期間
2025年11月1日～11月20日(必着)

【申込時の注意事項】※必ずご確認ください

- 夫婦又は「同居している兄弟」での参加希望方は、1教室に1枚まとめて頂いて構いません。
- 1枚につき1教室の申込**となります。複数教室を受講希望の場合は、それぞれお申込みください。
- 申込多数の場合は、抽選により参加者を決定いたします。
申込状況により定員を変更する場合がございます、予めご了承ください。
- 対象が**中学生以下**の教室は「**学校名・学年・保護者名**」をご記入ください。
ヨガ＆エクササイズ(託児付)に参加希望の方は
「⑦託児【有・無】※有の場合、お子様の名前と年齢」をご記入ください。
- ヨガ＆エクササイズ(託児付)で託児が必要な場合は、**別途1回1人500円**が必要です。
- 各教室で必要な道具は各自ご持参してください。
卓球・バドミントンラケットはレンタルも出来ますが、**数に限りが有り、別途料金**が必要です。
- 教室中、広報目的で写真を撮影致します。撮影した写真はHPやポスターで使用します。
使用について制限がある場合は、必ず事前に申し出てください。
- 締め切り後、ご自宅に当選通知、振込用紙を郵送いたします。**ご住所は正確にご記入ください。**
- 支払い領収書は、無くさず保管ください
- 申込をキャンセルされる場合は、**必ず体育館までご連絡ください。**

①ハガキで申し込む

①希望教室名	655-0892
②参加者名	神戸市立垂水体育館宛
③年齢・生年月日 ・性別	平磯1丁目1番56号
④住所	※11月20日 木曜日 必着
⑤電話番号	
⑥新規・継続	
※中学生以下の方のみ	
⑥学校名・学年 保護者名	
※ヨガ＆エクササイズを ご希望の方のみ	
⑦託児【有・無】 有の場合：お子様の名前 年齢	

②メール又FAXで申し込む

申込書をホームページよりダウンロードし
必要事項を記入後

メールに添付または下記番号に
送信してください

info@tarumi-gym.jp

078-751-0501

④QRコードで申し込む



コチラを読み込み
申込ください

教室等の詳しい情報は
ホームページをご覧ください

ホームページは
こちらから



S&Nスポーツマネジメント神戸
代表企画 シンコーススポーツ兵庫株式会社
神戸市垂水区平磯1丁目1番56号

神戸市立垂水体育館

078-751-0500