

夏休み短期教室

今年も開催！文体でレベルアップ！初めての方もベテラン先生がいるので安心！夏休みの間も楽しく運動能力を高めて、自信満々の夏にしよう♪

○こども短期教室

※お申し込みの際、対象年齢のお間違いにお気を付けください。

講座名	日程	時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金	
こども水泳教室A	7月26日(水)～ 7月28日(金)の3日間 予備日:7月29日(土)	9:30～10:40	令和4年 4月1日 現在で満4歳～ 小学生	45名	明治ス ポーツ 契約 講師	スポーツ館 1階プール	【こども水泳教室A・C・E】 息なしクロールから呼吸クロール 平泳ぎ、バタフライまで。 この夏『できる』自信をつけよう！ 【こども水泳教室B・D・F】 水慣れからバタフライまで。 浅いプールとベテラン先生で安心！ 『できる』第1歩を文体で★	各 ¥3,500 (税込)	
こども水泳教室B		10:50～12:00		40名					
こども水泳教室C	8月2日(水)～ 8月4日(金)の3日間 予備日:8月5日(土)	9:30～10:40		45名					
こども水泳教室D		10:50～12:00		40名					
こども水泳教室E	8月9日(水)～ 8月11日(金)の3日間 予備日:8月12日(土)	9:30～10:40		45名					
こども水泳教室F		10:50～12:00		40名					
てつぼう教室 (前回り・逆上がり)	1Dayイベント	9:30～10:40	年中～小2	12名	藤田 城	スポーツ館 2階柔道場	マットの上で練習するから安全！ 始めててつぼうに触れる子ども大歓迎☆ 一人でも練習出来るコツを教えます！	¥1,500 (税込)	
幼児運動教室 (マット)		11:00～12:00	2歳～年長	10名			運動不足やストレス発散☆ ミニゲームや優しい遊具を使って遊ぼう！ 体操の要！マットも練習します！	¥1,000 (税込)	
てつぼう教室 (前回り・逆上がり)		8月10日(木) 予備日:8月11日(金)	13:00～14:10	年中～小2			12名	マットの上で練習するから安全！ 始めててつぼうに触れる子ども大歓迎☆ 一人でも練習出来るコツを教えます！	¥1,500 (税込)
とびばこ教室 (幼児用～小学生用8段)			14:30～15:40	年少～小4			20名	柔道場のマットの上で跳ぶから安全！ 初めての子は手の付き方から練習♪ 諦めず繰り返し練習する教室を作ります！	¥1,500 (税込)
なわとび教室 (前回り・後回り)			16:00～17:10	年中～小4			10名	リズムやタイミングを習得！ 楽しくなわとびの練習をしよう♪ なわとびで遊ぶ楽しさを教えます！	¥1,500 (税込)
テニス短期教室		8月1日(火)～3日(木) の3日間	10:00～11:00	小学生			12名	神戸常盤 アリーナ 講師	本館 2階多目的 ホール
クラフト体験①	1Dayイベント 7月28日(金)	10:00～12:00	15名		ろうそくを使い、様々な色を組み合わせて モザイクキャンドルをつくろう！	¥500 (税込) (材料費込)			
クラフト体験②	1Dayイベント 8月8日(火)	10:00～12:00	10名		本館 会議室AB 創作室	お花やビーズを使って ハーバリウムボールペンを一緒に作ろう。 夏らしいデザインもあるよ！	¥1,200 (税込) (材料費込)		
書道	1Dayイベント 7月31日(月)	10:00～11:30	20名			毛筆を使って綺麗な力強い字を 書く練習をしましょう。	¥700 (税込)		

○おとな短期教室

※大人対象の講座を高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

講座名	日程	時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金
成人水泳 (火・午前)	7月25日(火) 8月1日(火)・8日(火) 予備日:8月15日(火)	9:30～11:00	成人	30名	元井	スポーツ館 1階プール	基本から4泳法まで、 2班に分かれてそれぞれの泳力、 体力に合わせて練習します。	¥3,500 (税込)
いきいき 水中運動	7月26日(水) 8月2日・9日・16日(水) 予備日:8月23日(水)	13:15～14:15					水の抵抗と浮力を利用して行う 水中運動の教室です。 楽しみながら機能改善を目指します。	各 ¥4,500 (税込)
ウェーブリング アクア		14:30～15:30					ウェーブリングを使用し、 リズムに合わせて水中運動を楽しみます。	
エンジョイ！ アクアピクス	7月27日(木) 8月3日・10日・17日(木) 予備日:8月24日(木)	19:15～20:15					音楽を楽しみながら行う 運動強度の高いプログラムです。 シェイプアップ・筋力調整にも是非！	

○ワンデー水泳教室

※中学生以上の方はご受講可能。その他の方は、お問い合わせください。

講座名	日程	時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金
クロール初級	8月10日(木)	13:00～14:30	中学生 以上	10名	馬場	スポーツ館 1階プール	プライベートレッスンよりウンとお得！ コースでしっかり指導つきの練習ができる！ 泳ぎの姿勢から、キック練習 腕の動きの練習をします。 泳ぎを見直し、連続で楽しく泳げるよう グループレッスンで上達しましょう！ メドレーに欠かせない泳法のひとつ。 フォームの見直し綺麗に泳ぎましょう！ ※平泳ぎ、バタフライが初めての方は ご受講できません。 より高いパフォーマンスを発揮するために 4泳法の見直しと泳力を作ります。 泳力・持久力の向上を目指すクラスです。 仲間と一緒にメニューを完泳しよう！	各 ¥1,500 (税込)
背泳ぎ初級	8月10日(木)	14:45～16:15						
平泳ぎ初級	8月15日(火)	13:00～14:30						
バタフライ初級	8月15日(火)	14:45～16:15						
平泳ぎ中級	8月17日(木)9:30～11:00 8月18日(金)15:00～16:30							
バタフライ中級	8月17日(木)11:15～12:45 8月18日(金)16:45～18:15							
スキルアップスイム	8月10日(木)16:30～18:00 8月15日(火)16:30～18:00							
スイムトレーニング	8月17日(木)13:00～14:30 8月18日(金)18:30～20:00							

お申し込み:6月20日(火)9時開始 残り少ないようご準備の上、お申し込み下さい！

○申込方法と受講規約

- お電話やメールでのお申し込みは出来ません。直接スポーツ館受付にてお申込みください。
- 先着順(お支払済)での受付となります。前もってお支払いができない方は、お申込み出来ません。
- 定員に達した場合、キャンセル待ちとなります。空きが出たら、館よりご連絡させていただきます。
- 参加人数によっては、中止となる場合があります。その場合、参加者にご連絡後、受講料はお返しします。
- おひとり様何講座でもお申込みが出来ます。途中参加でも割引はありません。
- お納めいただいた受講料は、返金は出来ません。前日までに辞退を申し出られた場合、受講料はお返しします。
- 講座開始2時間前までに「神戸市」に気象警報、大雨(土砂災害・浸水害)、洪水、暴風、暴風雪、大雪が発令時は休講とし、日程に記載のある予備日に振り替えます。休講の確認は、当館にお問い合わせいただくか、HPIにて各自ご確認ください。その他の理由で休講または日程変更する場合は、館より個別にご連絡致します。☒
- 休講の場合予備日を使用しますが、予備日にご受講が出来なくても返金は出来ません。予めご了承下さい。

○お問い合わせ先

神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)
指定管理者
兵庫県立文化体育館ファシリティ共同体
兵庫県神戸市長田区蓮池町1-1
(078)631-1701

ここからアクセスしてね！



神戸常盤アリーナ



【学習室開放】

クーラーの涼しい風にあたりながら宿題や調べ物に励もう。
先生からのアドバイスももらえるよ！
学習の他に、電子機器で読書や映画を見ることもできます。

【日程】7月24日(月)～8月25日(金)の平日

【時間】10:00～15:00

【料金】無料 ※事前予約はありません。

【場所】会議室A・B 創作室

※席の仕切りはありません。譲り合ってください。



【体組成計測定会】

TANITAの体組成計で筋肉量・骨量・脂肪量などを測定！
自分のカラダを知って、効率的にトレーニング★

【日程】令和5年8月2日(水)

【時間】<1部>10:00～14:00 <2部>15:00～19:00

【料金】1回¥300-(税込) ※事前予約はありません。

【場所】スポーツ館2階 柔道室手前のロビー

- 妊婦の方とペースメーカーのある方は、測定できません。
- トレーニング室の料金は含まれません。素足での測定となります。
- 素足で測定するため、前もってご準備ください。

測定内容が知りたい方は、受付までお問い合わせ下さい。
お誘いあわせの上、ご参加ください！(1人につき5分ほど)