健康文化講座の

で また 内 2023年度 受講生募集 安心価格・駅近・駐車場完備(有料)・見学可

第1期 2月15日(水)~3月15日(水)

※定員に満たない場合は 引き続き募集します。 第2期は7月ごろ、第3期は11月ごろに募集予定

●お申し込みの少ない講座は開講を中止する場合がございますので、ご了承ください。

●各自健康管理に十分注意し、ご本人(お子様は保護者)の責任においてお申し込みください。 ●お納めいただいた受講料は、原則お返しできません。各期初回講座開始前までにキャンセルを申 し出られた場合で、やむを得ない理由があると当方が認めた時は、受講料はお返しします。

各講座ごとの詳細なスケジュールはお問い合わせください。



先は先着順 … は抽選

1期 4月~7月 講座は3期制です 2期 8月~11月

3期 12月~3月

大人向け講座 1講座 13,200円 (税込) / 1期

■子ども対象講座(高校生以下) 1講座 6,600円 (税込) / 1期

※前納制です。期の途中からの受講でも受講料は上記金額と なります。

「申し込み方法や詳しい内容は下記及び裏面にてご確認をお 願いします。|

神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)

〒653-0837 神戸市長田区蓮池町1-1 **2078 (631) 1701**

·山陽電鉄「西代駅」下車徒歩1分 ·JR/神戸市営地下鉄「新長田駅」下車徒歩8分

・神戸市営バス 「西代停留所 | 下車徒歩1分

開館時間: 9時~22時(日曜日は21時まで) 休館日:毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)

URL https://www.hyogobuntai.jp/

神戸常盤アリーナ



スポーツ館にて実施される講座

初心者大歓迎!! 初心者・未経験者向けの講座が盛りだくさん。申し込みはお気軽に。

6 先 スキルアップスイム

●金曜 14:30~15:30

を仲間と一緒に楽しみましょう。

4月14日閏講 12回

運 12名

大人 🕵 🔯

∰ 馬場 卓子

※スポーツ館にて実施される講座は全講座途中入会可能です

(検索)

大人向け 水泳・アクアフィットネス講座 **ト 各13,200**円 (税込)

※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。

講座番号 11・12・13 は各12回 各6,000円(税込)[大人18歳以上] 各3,000円(税込)[中学・高校生]

建 45名

運 45名

対 50歳以上

日 成人水泳

●火曜 9:30~11:00 4月11日開講 12回 💥 大人

●火曜 19:00~20:30 4月11日開講 12回 📆 🕄 中学生以上

●金曜 9:30~11:00 4月14日開講 12回 📆 計入

4月14日開講 12回 **対象 中学生以上** 込めます。

健康水泳

月曜 10:30~12:00 4月10日開講 12回 木曜 10:30~12:00

4月13日開講 12回 ●木曜 13:30~15:00 4月13日開講 12回

土曜 9:15~10:45

●月曜 9:15~10:15

3 40歳以上 / 女性限定

特性を利用して運動を行います。

4月10日開講 12回

定員 40名

■ 西岡 真美

4月8日開講 12回

14 先 バランスアクア 2期制

運動に自信のない方も安全に楽しみながら

機能改善!ミット・ヌードル等を使用し水の

①心臓・呼吸器機能の改善②柔軟性・筋力・

筋持久力の向上③正しい姿勢の維持④身体

のバランスを保つことによっての転倒予防を

水泳の基本から技術力・持久力の向 上生で泳力に合わせて班に分かれて は25mを泳げるように、又更なるスキ はZSIIIをがりるように、大笑なるペヤルアップを目指し、段階的に目標を立てて指導させて頂きます。体力の維持

基本から4泳法まで、それぞれの体

力・泳力に合わせて無理なく楽しく

練習します。また浮力を利用して少

ない負荷で運動できるためケガ・病

気の予防やリハビリなど、健康増

進・機能改善につながるようサポー

15 先 水中ウォーキング 2期制

(調節) ①健康運動指導士 ②JCCA/ア

動ける身体をつくろう! 浮力のある水中で

「陸上の立位での生活ができる体」をしっか

りとつくっていく為の水中エクササイズのク

は、膝や腰の痛みを感じずに動けます。

ドバンストレーナー、シニアスペ シャリスト 井上 澄

トさせていただきます。

●月曜 13:00~14:00

4月10日開講 12回

定員 25名

● 大人

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

の、更なるレベルアップを目指すクラスで す。フォーム改善・泳ぎこみなど、色々なメ ニューで皆様をお待ちしております!

5 先 成人水泳(中上級)

●水曜 11:00~12:00

4月12日開講 12回

定員 12名

大人 🔢

講師 馬場 卓子

11 先 身体障がい者水泳 (講師) 神戸常盤アリーナ 指導員

€ 12名 明珍 成

持ちの大人の方

16 先 かんたんアクアウォーキング

(講師) メディカルアクアフィットネス

重力から開放され、関節への負担が軽減さ

れた環境の中での全身運動です。自分のペー

●水曜 9:30~10:30

4月12日開講 12回

坂田 暢子 大人 💷

スで体を動かせるので安心です。

建 30名

健康水泳・成人水泳・一般で泳いでる方

●金曜 13:30~14:30 4月14日開講 12回

☆ 療育手帳・身体障がい者手帳をお

受講者の泳力に合わせた指導で、泳力向上、 運動不足解消、生活習慣病予防を目指しま

12 先 知的障がい者水泳(初級)

無駄なく、無理のない美しいフォームで、水

泳を生涯スポーツに!1人では出来ない練習

●土曜 12:20~13:20 4月8日開講 12回 定員 10名

● 神戸常盤アリーナ 指導員 対象 療育手帳・身体障がい者手帳をお 持ちの中学生以上の方

障がいをもった中学生以上の方を対象に 「運動習慣をつける」「泳ぎの基礎を教え る」ことを目的としています。 1人1人のレベルに合わせて無理なく楽しめ るように指導をしております。

13 先 知的障がい者水泳(中級)

● 土曜 13:30~14:30 4月8日開講 12回 **運動 15名**

調節 神戸常盤アリーナ指導員 対象 療育手帳・身体障がい者手帳をお

持ちの中学生以上の方 障がいをもった中学生以上の方を対象に 「運動習慣をつける」「泳ぎの基礎を教え る」「4泳法を身につける」「体力をつける」

ことを目的としています。 実力によってコースを分け、無理のない程度 で指導を行います。

水と陸の健康運動

●火曜 14:30~15:30

4月11日開講 12回 ●木曜 9:30~10:30 4月13日開講 12回

30名

(講師) ①健康運動指導士 ②エアロビックダンスエクササイ ズインストラクター 由良 幸恵

対 50歳以上 水中・陸の良さを生かし、体力と筋力アッ プの運動を行います。みんなで和気あいあ

いと健康になりましょう!

19 先 いきいき水中運動

●水曜 13:15~14:15 4月12日開講 12回 € 30名

(講師) ①全米アクアエクササイズ協会認定 ②全米アクアセラピー&リハビリ 研究会認定 元井 千佳代

大人 (110 水の抵抗と浮力をたくみに利用して、体への 負担を減らした水中運動です。特に膝関節、 股関節、肩関節に不安がある方には、効率よ く改善する効果が期待できます。 楽しみながら、機能改善を目指しましょう。



20 先 楽しいアクアビクス

4月12日開講 12回 **運動 40名**

(講師) ①全米アクアエクササイズ協会認定 ②全米アクアセラピー&リハビリ

大人 (10) 楽しみながら音楽に合わせて行う水中でのア クアダンスと、筋力強化をプラスした内容の



●木曜 19:15~20:15 4月13日開講 12回

②全米アクアセラピー&リハビリ 研究会認定 元井 千佳代

分大 (10) 水の特性を最大限に利用した、エネルギーの消 費量の高いアクアダンスエクササイズです。 音楽を楽しみながら、シェイプアップ効果、

子ども対象 水泳教室 ト 各6,600円 (税込)

2023 年 4 月 1 日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。(※講座番号 22 を除く)

講座番号 25 は3,000円(税込)

22 先 ベビースイミング

●金曜 11:00~12:00

4月14日開講 12回

運 20組

○ 神戸常盤アリーナ 指導員 31 生後6ケ月~3歳未満の子どもとその保護者

ボール・おもちゃ・アームヘルパー等を使い水中で体を動かしながら水慣れをしていきます。年齢が小さい程リ ックスして潜ったり浮いたりできるようになります。 保護者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作りましょう。 風邪等の病気の予防にも役立ちます。

先 幼児水泳

▶火曜 16:00~17:00 4月11日開講 12回 水曜 16:00~17:00

4月12日開講 12回 ●木曜 16:00~17:00 4月13日開講 12回

●金曜 16:00~17:00

4月14日開講 12回 (注頭) 30名 (訓師) 神戸常盤アリーナ 指導員 ○ 年中~年長

「潜る」「浮く」「呼吸する」といった基礎を習得し、ハ タ足や初歩のクロールへとつないでいきます。 「話を聞く」「順番を守る」「仲良く練習する」等の社会 水が怖いお子様も遊びながら楽しく練習していきます。

!!! リトルスイミング

23 A ●金曜 12:15~13:15

24 B ●金曜 14:45~15:45

4月14日開講 12回

€ 12名 ● 神戸常盤アリーナ 指導員

○ 2歳以上~4歳未満 保護者の方と離れ1人でプールに入りお友達と遊びながら水慣れをしていきます。 1人1人のレベルに合わせ少しずつ潜ったり浮いたりできるようにしていきます。 又、お片付け、準備を守る等のルールやマナーを身につけていきます。

2 + 40

₩ 小学生水泳 月曜 17:00~18:10 4日10日問議 12回 <mark>2期制</mark> 火曜 17:00~18:10 4月11日開講 12回 水曜 17:00~18:10 4月12日開講 12回 ●木曜 17:00~18:10 4月13日開講 12回

金曜 17:00~18:10 4月14日開講 12回 ●土曜 11:00~12:10

4月8日開講 12回 (定員) 60名 (講師) 神戸常盤アリーナ 指導員 (対金) 小学生 泳力に応じて班に分かれ、初歩から4泳法まで水泳が楽しくなるように指導してい

きます。更にルールを守る、協調性を養う等の人間形成も視野に入れ、心身共に強 く健康的に成長していく事を目標にします。

オームの修正や距離を泳いで体力をつけま

4月13日開講 12回

定員 25名

●木曜 13:30~15:00

ターン練習なども取り入れながら4泳法のメド

26 先 自主練習応援! 親子レッスン!

●土曜 13:30~15:00 4月8日開講 12回

定員 10組

明珍 成 ○ 小学生とその保護者

親子で一緒に練習。補助やコーチングのコツ を教えます。お子様の成長を間近で感じるこ とができます。

先 こども中上級

25 先 障がい児水中運動

●土曜 12:20~13:20

持ちの小学生

える」ことを目的としています。

(調) 神戸常盤アリーナ 指導員

(対2) 療育手帳・身体障がい者手帳をお

障がいをもった小学生を対象に、「水に慣れ

る」「運動習慣をつける」「泳ぎの基礎を教

全体を通して、実力差の有無で練習内容は変

わりますが、「楽しい講座」にする事を第一

4月8日開講 12回

信 10名

としています。

●火曜 18:00~19:10 4月11日開講 12回 ●水曜 18:00~19:10 4月12日開講 12回 ●金曜 18:00~19:10 4月14日開講 12回

25名 ○ 神戸常盤アリーナ 指導員

(対象) 小学生・中学生 (その他の希望者は要相談) 目標のあるお子様を応援!初回に泳力の考査 をして受講生のレベルに応じて練習をします。

レー完泳やタイムの向上を目指しましょう!



大人向け 卓球講座 ト 各13,200円 (税込)

40 先 卓球 (月)

●月曜 9:50~11:20 4月10日開講 12回

定員 12名 **調節** ①日本スポーツ協会公認スポーツ 指導員 ②国際審判員 今岡 知代

対象 大人(初心者から) 基礎練習だけでなく、システム練習・サービス オールラウンド練習もしていま す。卓球経験者のある方もない方も、和気あ いあい仲間と卓球を楽しみましょう!

●火曜 9:15~10:45

4月11日開講 12回 定員 25名 (調節) ①日本スポーツ協会卓球指導員

②日本卓球協会公認審判員 吉田 香代子・窪田 千安岐 対象 大人(初心者から中級の方まで) 1人1人の上達度に応じて、ラケットの持ち方か

ら実践的なラリーが出来るように指導します。

判員 渡邊 みち子・下司 久美子 (中級の方限定)

42 🏭 卓球 (水)

4月12日開講 12回

47 先 太極拳 (火)

運 40名

大人 建胶

●火曜 10:00~11:30

講師 日本武術太極拳連盟公認指導員

金丸 淳一・中林 小智枝

定員 25名

●水曜 9:15~10:45

とにかく楽しい教室です。 元気ハツラツと白 球を打ち合ってストレス発散!気持ちのいい 汗を一緒に流しましょう!

(講師) ①日本スポーツ協会公認スポーツ指

導者 ②上級公認審判員 ③国際審

運 20名

対象 大人

■ き崎 秀行

4月11日開講 12回

●火曜 10:30~12:00

で対人関係も上手になります。

ち着き、リラックスを学べます。

また 「氣を出す」 事により、 事前に危険を察

知し同避できる最強の護身術が身に付きま

す。自然治療力を高める呼吸法により真の落

対 大人(初心者から)

卓球を始めたい、生涯スポーツをお考えの 方、今より技術力を上げたい方、寄り添ってご 指導いたします!楽しく卓球をしましょう。お 待ちしております!

(調節) ①日本スポーツ協会公認スポーツ

指導者 飯尾 知子·村田 路子

定員 25名 講師 ①日本スポーツ協会卓球指導員 ②日本卓球協会公認審判員

●金曜 9:15~10:45

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

44 先 卓球(金)

4月14日開講 12回

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

49 先 シルバー体操

吉田 香代子・窪田 千安岐 31② 大人(初級から中級の方まで) 個人の上達度に応じて、基礎から実践的な ゲームが出来る様に指導します。

大人向け 体操・エクササイズ・武道講座 > 各13.200円 (税込)

年 15名

対象 大人

46 先 ボディケア

●月曜 15:00~16:00

元井 千佳代

45 先 整えるピラティス 2期制

●月曜 11:00~12:00

運動 20名 調節 ①PHIピラティス/Mat I . II .プ ロップスバレル

②JHCA/FC ③JCCA/アドバンストレー ナー、シニアスペシャリスト 井上 澄

大人 🔢 腰痛膝痛肩こり等の原因となる姿勢不全。 長年の誤った動きを修正し正しい動きを 身体に再学習させる運動療法としてのピ ティスです。各々のペースで取り組んで頂く

ので、周りの人との「体力・年齢・習熟度」の 差を感じる必要がない楽しいクラスです!

姿勢改善に効果のあるウェーブリングを使 ゆったりとした呼吸と穏やかな動きで心身 用して行うプログラムです。背骨・肩甲骨・骨 をリフレッシュしてみませんか?血流を改善

盤を本来の位置にリセットし、美しいボディ アーチを目指しましょう。

鎌節 日本ウェーブストレッチ協会認定

50 先 エアロ&コンディショニング

■ AFAA公認プライマリインストラクター 森 さとみ 大人 🕵 🔯

●木曜 10:30~12:00 4月13日開講 12回

楽しくスタイルアップ!!ノリの良い音楽に合わせ、楽しみながら 体を動かします。また汗をかいた後に、部位別の筋トレを行い、効 率よく引き締めた身体を作っていきましょう! 皆様のご参加を心よりお待ちしております。

51 先 自彊術

、免疫力も高める、そんな効果が期待でき

る太極拳の世界へあなたも飛びこんでみま

●金曜 9:30~11:30 4月14日開講 12回

建 20名 (銀節) (公社) 自彊術普及会中伝指導員 山田 ひろ子 大人 🐠

り・腰痛・膝痛・心の病も克服できます。

自彊術は、31の動作から成る健康・治療体術です。呼吸法を取り 入れながら順に行うことにより、無理なく全身の筋肉や骨格を整 えることが出来ます。 さらに自律神経のバランスが整い、氣血の流れが良くなり、肩こ

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 > 各6,600円(税込)

52 先 キッズ HIP HOP

●火曜 17:00~18:00 4月11日開講 12回

● ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子 ○ 年長~小学3年生 ストリートダンスの基本でもあるHIP HOP。小・中学校で

ちダンスは注目され、リズム感を養いながら心と体も元気 いっぱいにしてくれます。レッスンではダンスに必要な柔うにキレとビート感溢れるダンスを楽しみましょう。 軟・筋力アップなどを楽しみながらスキルアップしよう!

●木曜 17:20~18:20 4月13日開講 12回 €圓 35名 (公社)日本チアリーディング協会指導講師

長野 澄恵・寺田 有沙

55 先 KIDSチアリーディング Stepクラス

∰ 小学1年生~3年生 チアリーディングの基礎を中心に楽しく練習しています。 マット運動の要素を含み、柔軟性や体幹をつけていきま す。団体競技としてのチームワークも身につけていきます

53 先 キッズジャズファンク

●火曜 18:00~19:00 4月11日開講 12回 定員 20名

● ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子 ₩ 小学3年生~6年生 ジャズファンクはJAZZにFUNKYなストリート系の要

一つ一つ丁寧に指導します。

●木曜 18:25~19:25 4月13日開講 12回 ᠍ 35名

∰ 小学4年生~中学生 チアリーディングの基礎を中心に楽しく練習しています。 マット運動の要素を含み、柔軟性や筋力をつけていきま す。かっこよく表現する力や、チームワークを身につけて

56 先 KIDSチアリーディング JUMPクラス

(公社)日本チアリーディング協会指導講師 長野 澄恵・寺田 有沙

4月14日開講 12回 **運** 20名 ∰ 年中~年長

●金曜 16:00~17:00

マット・ボール・鬼ごっこ等の多様な運動を通して基礎体 力を養うと共に、集団の中でルールを守り、お友達と交流をして楽しく運動することを目的としています。

●火曜 13:30~14:45 4月11日開講 12回 **運** 30名 圖師 全国療術師協会療術師 伊関 千鶴 65歳以上 老若男女を問わず安心して稽古していただけ ます。技を通じて「争わざるの理」を学ぶ事

シニアの心と体の健康づくりの教室です。 い つまでもいきいきと自分の足で歩き自分ら しく暮らせる様、自分のペースで簡単なスト レッチ、筋肉トレーニングを行います。 運動不足、腰、膝に不安をお持ちの方も是非



2023年4月1日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

▶木曜 16:30~17:15 4月13日開講 12回 (公社)日本チアリーディング協会指導講師 長野 澄恵・寺田 有沙

毎日 年中~年長 チアリーディングに必要な運動能力と知育を中心に、楽

しくレッスンしています。ポンポンを持って、ダンスを覚え て元気よく表現できる力を身につけます。



●水曜 14:30~15:30

研究会認定 元井 千佳代

水の特性を最大限に利用したアクアフィット ネスをぜひ体験してみましょう!



21 先 エンジョイ!アクアダンス

€ 30名 (調節) ①全米アクアエクササイズ協会認定

筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。

89 先 楽しく歌う童謡・唱歌

●火曜 12:30~14:00

4月4日開講 10回 定員 40名 途中入会 〇

■ 声楽家 檀之上 美穂

94 先 大正琴(初級)

4月5日開講 12回

大人 建胶

たします。

●水曜 11:00~12:00

5 琴伝流大正琴 師範 窪田 枝琴

童謡など、簡単な曲を一緒に楽しく弾きませ

んか。指を使って頭の体操にもなりますよ。

琴をお持ちでない方には無料でお貸しい

●初級教本 1.800円位 別途必要

大人 鑑該

時を共有しましょう。

対象 大人 呼吸と共に動いてみます。心も身体もリラッ

(講師) 森垣ヨガ美療指導員 徳山 美子

クスして肩こり、腰痛、不眠等の改善、身体 も引き締まってきます。

65 先 社交ダンス中級(水)

●水曜 14:10~15:10 4月12日開講 12回 定員 20名 途中入会 ((講師) 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 長友 啓晃 ダンスルーム亜衣主宰 石原 亜衣

パーティーで楽しめる様にリードやフォロー エチケット、ルール、マナーなど音楽にのせて レッスンしましょう。

68 先 らくらく健美ダンス

●水曜 10:00~11:30 4月5日開講 12回 定員 20名 途中入会 〇 (講師) 元宝塚歌劇団 八木かおる

71 先 太極拳 (水)

●水曜 18:30~20:00

かにします。さあ、ご一緒に!!

4月12日開講 12回 定員 40名 途中入会

為木 清美

対象 大人

対象 大人 どなたもできるダンスや体操でストレスを解 消し心と体がすこやかに♪これから始められ る方ご一緒に楽しみましょう♪

講師 日本武術太極拳連盟 公認指導員

日々の生活に、大極拳という"めとり"を持

ちませんか?無理なく心と身体をほぐし穏や

身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むく み等にさよならです。

(調節) 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子

呼吸と共に無理なくポーズをとってみよう。

61 先 ヨガ健康 (木)

4月6日開講 12回

対象 大人

●木曜 18:40~19:55

定員 20名 途中入会 (

66 先 社交ダンス中級(金) ●金曜 18:30~19:30 4月14日開講 12回 定員 20名 途中入会

講師 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 長友 啓晃 ダンスルーム亜衣主宰 石原 亜衣 大人 建胶

パーティーで楽しめる様にリードやフォロー エチケット、ルール、マナーなど音楽にのせて レッスンしましょう。



涂中入会

講師 日本フォークダンス連盟公認指導員

世界の音楽に合わせてフォークダンスの楽しさ。

涯スポーツとして最適です。初心者大歓迎!!

喜びを味わってみませんか?適度の身体運動、生

●木曜 13:30~15:30

4月6日開講 12回 健康 30名

野村 沢江

対象 大人

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ト 各6,600円 (税込)



69 先 健康体操&やさしいダンス

●水曜 14:00~15:30 定員 20名 鎌中入会 ((講師) 元宝塚歌劇団 八木かおる 大人 建設

62 先 ヨガ健康 (土・A)

● 土曜 13:30~14:45

定員 20名 途中入会 (

(講師) 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子

呼吸と共に無理なくポーズをとってみよう。

身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むく

4月1日開講 12回

対象 大人

これから始められる方、ご一緒に楽しみなが らすこやかに♪体調体力に合わせての健康 で若返りリラックス効果も♪



63 先 ヨガ健康 (土・B)

定員 20名 途中入会 ((調節) 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子

対象 大人 呼吸と共に無理なくポーズをとってみよう。 身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むく み等にさよならです。

フラは善段と違い左右に動くことでバランス

感覚が整い、脳の活性化にも繋がります。音

楽に合わせて楽しみましょう!

64 先 社交ダンス初級(水) ●水曜 13:00~14:00 4月12日開講 12回

定員 20名 途中入会 (講師) 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 長友 啓晃 ダンスルーム亜衣主宰 石原 亜衣 大人 建胶

初めての方、少し習われた方に基本を大切に 音楽にのせて楽しく勉強していきます。社交 ダンスの扉を開きましょう。



70 先 スポーツウエルネス吹矢

●水曜 10:00~11:30

対象 大人

す。ご一緒に始めましょう。 ●新規の方 初回にマウスビース (550円)、パイプク

ダンスクラス

対象 大人

●木曜 19:45~20:55



●水曜 19:45~20:55 4月12日開講 8回



年齢は中学生以上からになりますが、大人から始めても決して遅くはないです。体を動かしたい人 やダンスやってみたかった方におすすめのクラスです。(※中高生は6.600円です)

513 大人(中学生以上)

2023年4月1日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

75 先 子どもバレエA

●水曜 16:00~16:40 4月5日開講 12回 定員 25名 途中入会 講師に要相談

● 秋山 憂美 ₩ 年中~年長

はじめてバレエを習う子供たちに、バレエの楽しさや、始 める前に必要なことを覚えるクラスです。

●レオタード、バレエシューズ、バレエ用ショーツ・タイツ の4点は各自購入 講座発表会参加時、衣装代として



先 リトルキッズダンスクラス

●水曜 17:15~18:15 4月12日開講 8回 ●木曜 17:15~18:15

定員 20名 途中入会 〇 ● STUDIO GD 所属講師

◯◯◯ 5歳~小学2年生 ダンスの楽しさを知ってもらえるようにリズムの取り方や 基礎もしっかりしつつ、振り付けも踊れるように進めてい

76 先 子どもバレエB

●水曜 16:45~17:30 4月5日開講 12回 定員 25名 途中入会 講師に要相談

● 秋山 憂美 ● 小学1年生~2年生

ストレッチ後、「バー」を使っての基本ポジションと、動き の基本となる「パ」を少しずつ覚えるクラスです。

●レオタード、バレエシューズ、バレエ用ショーツ・タイツ の4点は各自購入 講座発表会参加時、衣装代として 7,000円~10,000円程 別途必要

小学生運動教室

●水曜 16:00~17:00 ₩ 小学1年生~2年生 ●水曜 17:10~18:10 ₩ 小学3年生~6年生

4月5日開講 12回

定員 10名 途中入会 (講師) 金児 健太 マット・鉄棒・跳び箱・ボール遊びなどで体を動かし、楽 しみながら運動能力を向上させます。



●水曜 17:35~18:25 4月5日開講 12回 定員 20名 途中入会 講師に要相談 ● 秋山 憂美

対 小学3年生~4年生

77 先 子どもバレエC

バーレッスンの他、少しずつ難しい「パ」も練習します。 初心者の方はクラスを相談してください。 ●講座発表会参加時、衣装代として7,000円~10,000 円程 別途必要

● 土曜 10:00-11:00 4月1日開講 12回

81 先 Keiki (子ども) フラダンス

定員 20名 (金中入会) (

● Moanalani Hula Halau 大村 睦美 ● 小学生~中学生 ※年中・年長は要相談 音楽にあわせて踊る事が苦手でも大丈夫。ハワイの曲で 楽しく体力と音感を鍛え、誰でも必ず踊れるようになり

先 キッズダンスクラス

● 水曜 18:30~19:30 4月12日開講 8回 ●木曜 18:30~19:30

定員 20名 途中入会 〇 ■■ STUDIO GD 所属講師

● 小学3年生~6年生 ダンスの楽しさを知ってもらえるようにリズムの取り方や基礎 もしっかりしつつ、振り付けも踊れるように進めていきます!! ※中学生以上の方は、No.73・No.74 ダンスクラス

●水曜 18:30~19:30 4月5日開講 12回

78 先 子どもバレエロ

定員 20名 途中入会 講師に要相談 ● 秋山 憂美

● 小学5年生以上 ※バレエ経験が3年以上の方

テクニック・表現力をさらにのばしていきます。少しずつ 難しいコンビネーションにも挑戦します。 ●講座発表会参加時、衣装代として7,000円~10,000





大人向け 文化講座 > 各13.200円 (税込)

86 先 ボーカル★ボイストレーニング

●月曜 14:00~15:30

4月10日開講 8回 定員 15名 途中入会 (

● ハーモニー音楽事務所 川崎 恵子 対象 大人

若々しく張りのある声を出すための、しっかりとした呼吸や体の使い方を学びます。 滑舌 や表情筋も使って、楽しくいろんな歌も歌い

91 先 自由に学べる絵画講座

●火曜 14:00~16:00 4月4日開講 12回

定員 20名 途中入会 〇 ■ 画家 吉村 宗浩 対象 大人

定員 20名 途中入会 〇

舞師 華岡 莉奈

対象 大人

この講座は、それぞれの方がもともとお持ち になっている個性をどうすれば絵の中に引き だしていけるかをお手伝い致します。

●モデル代が別途必要な回があります

95 先 優しいオカリナ (入門) ●木曜 9:15~10:15 4月13日開講 8回

スポーツウエルネス吹矢は年齢を問わず「どな たでも」楽しむことができる「生涯スポーツ」で

リーナー (150円)、矢10本 (2,900円) 別途必要

98 先 女声コーラス

●木曜 14:00~15:30 4月6日開講 10回 定員 40名 途中入会 〇 講師 声楽家 檀之上 美穂

大人 建胶 ハーモニーが響きあう声を感じて歌うことが好きな方大 歓迎!共に元気で楽しい時間を共有しましょう

手に収まるサイズのオカリナで、童謡唱歌、歌謡曲など吹

いてみませんか?楽譜の読めない方も大歓迎です。
※オカリナをお持ちでない方は事前にご相談ください。

96 先 優しいオカリナ (経験者) ●木曜 10:30~11:45

87 先 ウクレレ (初級)

●火曜 13:00~14:00

定員 8名 途中入会 〇

(講師) ヒロ・ウクレレクラブ主宰

ハワイの楽器 ウクレレで、ハワイアンや唱

歌、POPSなど幅広い曲をレッスン。 基礎~

応用力が身につくよう、指導いたします。

●水曜 10:00~12:00

定員 10名 途中入会 〇

請節 清水流絵手紙 師範 小林 千乃

ど丁寧にご指導させていただきます。

四季の移ろいを感じながら、心癒されるひと

ときを…半紙を基本に包み紙タペストリーな

4月11日開講 8回

● 大人

大人 建胶

4月12日開講 8回

定員 20名 途中入会 〇 田 華岡 莉奈

手に収まるサイズのオカリナで、童謡唱歌、歌謡曲など吹



88 先 ウクレレ (中級)

●火曜 14:30~16:30

定員 10名 途中入会 〇

93 先 大正琴 (中級)

●水曜 9:30~10:45

4月5日開講 12回

定員 15名

大人 🔢

(議師) ヒロ・ウクレレクラブ主宰

ハワイの楽器 ウクレレで、ハワイアンや唱

歌、POPSなど幅広い曲をレッスン。 基礎~

途中入会 〇

いろんなジャンルの曲を楽しく弾きましょ

う。ソプラノ。アルト、テナー、ベースのアンサンブルもできます。

■ 琴伝流大正琴 師範 窪田 枝琴

応用力が身につくよう、指導いたします。

4月11日開講 8回

大人 (红版)

対象 大人

いてみませんか?楽譜の読めない方も大歓迎です。
※オカリナをお持ちでない方は事前にご相談ください。



4月13日開講 8回



●金曜 14:00~20:00 4月14日開講 10回 定員 20名 途中入会 〇

講師 表千家 大内 宗純 大人 建胶 お蓮茶、続いてお濃茶の作法に進みます。季節に合わせ

たお道具でお菓子を頂きながら楽しくお稽古しません ●水层料 別途必要 ●新規の方 材料費等7,500円程度 別途必要

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

も フレッシュ&プリザーブド・ フラワーアレンジメント ●火曜 14:00~16:00

定員 20名 途中入会 〇 III Prussan Blue 芦屋主室 フラワーコーディネーター 生駒 貴子

懐かしい童謡、四季折々の日本の歌や世界の フォークソングなどを合唱して元気で楽しい 対象 大人

花で彩るフラワーアレンジ。 生花の風合いを 長く保つプリザーブド。

基本~応用迄、花々に囲まれた教室です。 ●花材費 (生花) 3,000円位 (プリザーブ ド)1,500円位 別途必要 ※見学、体験随時OK。体験の場合も花材費 (生花、ブリザーブド)1,500円程度必要





97 先 木彫り

●木曜 10:00~12:00

4月13日開講 10回 ● 歌風木彫り木象会講師 外薗 順子

対象 大人 木の温かさを感じながらヨーロッパ調の木彫を楽しんで

います。初めての方もぜひやってみませんか? **基礎作品4点材料 10,000円位** 彫刻刀16,000円位 (お持ちでない方のみ) 別途必要

● 土曜 14:15~15:45

4月8日開講 10回 定員 20名 途中入会 〇 書道師範 田井地 恵子

黒に触れる喜びを味わい、精神的な豊かさが得られるよ う、漢字の楷書、行書、かな、ペン習字など生活に関わる 文字も加えて指導します。

子ども対象 文化講座 > 各6.600円 (税込)

2023年4月1日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

先 小学生そろばん教室

● 火曜 16:00~17:00 4月11日開講 12回 ∰ 小学1年生~2年生

●教材費 年1,000円位 別途必要

● 火曜 17:00~18:00 2 4月11日開講 12回 対 小学3年生~6年生

定員 15名 途中入会 〇 (講師) 小倉 和子・門脇 和美 そろばんを習うことにより、「集中力」「忍耐力」「頭の 回転をよくする」等の働きが養われます。





●水曜 16:00~17:00 4月12日開講 12回

定員 18名 途中入会 〇 ● 青山 麻由

₩ 小学1年生~2年生 楽しいアクティビティを通して、子どもたちに身近なテーマに沿った英単語や会話のフ

●新規の方(昨年度の小学生英語受講者以外)参考書代 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。

● 水曜 18:00~19:00 4月12日開講 12回

●参考書代 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。

定員 20名 递中入会 ○ ■ 青山 麻由

れる力をつけていきます。

○ 小学5年生~6年生 教科書を用いて、読む力、聞く力を養いながら、簡単な文法も学び、自分の言葉で伝えら

●水曜 17:00~18:00 4月12日開講 12回

定員 20名 途中入会 〇 ● 青山 麻由

○ 小学3年生~4年生 教科書を用いて、聞くこと、話すことに加えて読むこと。書くことにも挑戦していきます。 ●参考書代 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。

書道くらぶ(土) 4月8日開講 10回

● 土曜 13:00~14:00 定員 20名 途中入会 (

●硬筆…2Bえんぴつ、下敷き

∰ 書道師範 河野 文紀 ○ 小学生~中学生 書道に親しむ事によって、礼儀正しく、集中力や根気も養い、小学1年生から筆の迫力

を味わい、豊かな人間性の充実に貢献できるよう指導します。 ●毛筆・・・・硯、中筆、小筆、墨(墨汁)、半紙、下敷き、文鎮、新聞紙、ぞうきん

プライベートレッスン

事前予約が必要です。受講日の3日前までに電話もしくは窓口にてお申し込みください。 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 神戸常盤アリーナ 指導員 金曜 15:00~20:30 要相談 ピアノレッスン 泳法指導

1回30分 大人3,000円(税込) 高校生以下2.000円(税込) 電話または本館窓口までお越し下さい 基礎から練習!楽譜の読み方から始め「エリーゼのために」など、クラシックの他に映画音楽やポピュラーも楽し

お問い合わせ

●途中からの受講も可能ですが、割引はございません。 ●2期は7~8月、3期は11~12月の期間で継続の方優先で空きがある場合のみ募集

確認は当館へお電話いただくか、表面に記載されているホームページにてお願いし

2023年度 健康文化講座申込方法

・スポーツ館の講座は、スポーツ館 (白い建物) 窓口へお越し下さい。

先の表示がある講座は先着順です。

☆各講座ごとの詳細なスケジュールはお問い合わせください。

抽選の講座の申込方法

問の表示のある講座は、定員を超える可能性がありますので抽選となります。窓口にて抽選 申込書に必要事項をご記入いただき、抽選番号の記載された半券をお持ち帰り下さい。

1回45分 3,100円(稅込)

電話またはスポーツ館窓口までお越し下さい。

初心者の方でも大丈夫です☆水泳の基礎からスキルアップまで親切ていねいに指導します!おひとりおひとりに含

《障害者手帳をお持ちの方》2,000円(税込)

締め切り 2023年3月15日(水)21:00

わせたレッスンで、焦らず、楽しく泳ぎましょう。

抽選結果 2023年3月17日(金)18:00より、当館及びホームページにて結果をお知らせ 通 知 します。https://www.hyogobuntai.jp

※当選された方は、3月31日(金)21:00までに窓口で受講料をお支払い下さい。<u>期日までにお支払いがない</u>

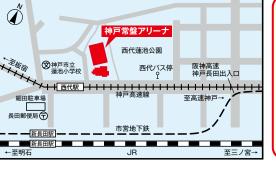
〒653-0837 神戸市長田区蓮池町1-1

2078 (631) 1701

神戸常盤アリーナは、令和3年4月より、兵庫県立文化体育館ファシリティ 共同体 (アシックススポーツファシリティーズ(株)・(公財) 兵庫県スポーツ 協会、(株)ビークルエッセ、(株)明治スポーツプラザ) が運営しています。

学校法人玉田学園は、神戸常盤アリーナのネーミングライツスポンサーです

神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)



お申し込みの前に必ずお読みください!

●健康に不安のある方は、医師の診断を受けてから受講をお願いいたします。 ●正式な手続きをしていただく際に、日程や詳細が載った講座案内をお渡しします。

●講師の都合、交通機関のストや自然災害等のため、やむを得ず休講、又は日程を変 更する場合がございます。

●来館時のマスク着用・検温・手指の消毒にご協力お願いします。 ●ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

・本館の講座は、本館(茶色い建物)窓口へお越し下さい。

※お申し込みは窓口でのみ受付となります。

先着順の講座申込方法

窓口にてご希望講座の空き状況をご確認下さい。空きがあればその場でお申し込みできま すので、受講料を添えてお申し込み下さい。