

春の短期教室



春休みの間に楽しく運動して、自信の持てる新学期を迎える準備をしよう！



申込期間 令和7年3月4日（火） 9時～先着順

講座名	日程	時間	場所	定員	担当	内容	値段
A	3月26日(水)	18:30~19:45	スポーツ館 1階プール	各10名	馬場	クロール・背泳ぎを基礎から練習します。 息継ぎなどが苦手な方も！ ※泳ぎに不安のある方も受講できます。	各 ¥1,500 (税込)
B	4月2日(水)	18:30~19:45			馬場		
C	4月4日(金)	18:30~19:45			馬場		
D	3月21日(金)	10:00~11:15			望月	クロールと背泳ぎの教室です。 基本的な手の動き・キックを練習し 上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
E	3月25日(火)	15:00~16:15			馬場		
F	3月27日(木)	13:00~14:15			馬場		
G	3月28日(金)	15:00~16:15			馬場		
H	4月3日(木)	13:00~14:15			馬場		
I	3月21日(金)	11:30~12:45			望月	クロールと平泳ぎの教室です。 基本的な手の動き・キックを練習し 上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
J	3月28日(金)	16:30~17:45			馬場		
K	3月25日(火)	16:30~17:45			馬場	平泳ぎとバタフライの教室です。 基本的な手の動き・キックを練習し 上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
L	3月27日(木)	14:30~15:45			馬場		
M	4月3日(木)	11:00~12:15			馬場		
N	3月26日(水)	16:30~17:45			馬場	4泳法のスキルアップをします。 フォームの見直しをします。 ※ビギナーの方は受講できません。	
O	4月2日(水)	16:30~17:45			馬場		
P	4月4日(金)	16:30~17:45			馬場		



体組成計測定会

筋肉量・骨量・脂肪量などを測定！自分のカラダを知ろう★

【日程】令和7年3月12日(水)

【時間】<1部>10時~13時 <2部>14時~17時

【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。



○お電話やメールでのお申込みは出来ません。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。

○キャンセル待ちは設けません。空きが発生次第、再度受付を開始致します。

○人数の少ない講座は閉講となる場合があります。予めご了承ください。

○お納めいただいた受講料は、返金は出来ません。

○講座開始2時間前までに「神戸市」に気象警報が発令した場合は中止。

休講の確認は、当館にお問い合わせいただくか、HPにてご確認ください。

その他の理由で休講する場合は、館より個別にご連絡致します。

神戸常盤アリーナ

(兵庫県立文化体育館)

兵庫県神戸市長田区蓮池町1-1

078-631-1701