

神戸常盤アリーナ



体験教室

運動を始めたい！続けられるか不安だし気軽に色々試してみたい！
そんなお声に対し、今回限りの体験教室を開催します★

バランスアクア

日程 ① 11/24(月) ② 12/15(月) 《定員》5名
時間 《月》9:15～10:15
準備 水着、水泳帽、水分
講師 久保 弘子
綺麗な姿勢を保つ為に必要な筋力を鍛えます。
ご自身のペースで行えますので、初心者の方や
運動に自信のない方もご参加いただけます。

水中ウォーキング

日程 ① 11/24(月) ② 12/ 8(月) 《定員》5名
時間 《月》13:00～14:00
準備 水着、水泳帽、水分
講師 井上 澄
浮力のある水中で膝や腰の痛みを感じず動けます。
「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です。

かんたんアクアウォーキング

日程 ① 11/12(水) ② 11/19(水) 《定員》3名
時間 《水》9:30～10:30
準備 水着、水泳帽、水分
講師 坂田 暢子
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。
自分のペースで体を動かせるので安心です。

水と陸の健康運動(火)

日程 ① 柔道場 11/25(火) ② プール 12/ 2(火) 《定員》10名
時間 《火》13:15～14:15
準備 柔道場 動きやすい服装、水分
プール 水着、水泳帽、水分
講師 由良 幸恵
プールで全身を動かし、柔道場で足腰を整え
筋トレやストレッチカラダをほぐしていきます。
教室はプールと陸の隔週で行います。

水と陸の健康運動(木)

日程 ① 柔道場 11/13(木) ② プール 11/20(木) 《定員》10名
時間 《木》9:30～10:30
準備 柔道場 動きやすい服装、水分
プール 水着、水泳帽、水分
講師 由良 幸恵
プールで全身を動かし、柔道場で足腰を整え
筋トレやストレッチカラダをほぐしていきます。
教室はプールと陸の隔週で行います。

お申込みは11月7日(金)から★
¥1,500 / 1日
友人知人を是非ご紹介ください！



- 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。
- キャンセル待ちはありません。空きが出次第、お申込みを再開いたします。
- おひとり様何講座でもお申込みが出来ます。
- 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は返金。
- 気象庁より発令される各種警報が、講座開始2時間前～開始時刻までに発令された場合、講座を休講とします。
※発令後、講座開始時間までに解除となった場合も該当します。

神戸常盤アリーナ

兵庫県神戸市長田区蓮池町1-1

078-631-1701 (電話でのお申込み・ご予約は出来ません)



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