

神戸常盤アリーナ (兵庫県立文化体育館)

健康文化講座の

ご案内 2022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 受付期間 **3月2日(水)～3月16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。

☆初回開講日等、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。

充実した**103**講座 **先**は先着順 **抽**は抽選

講座は3期制です
※一部2期制です

- 1期 4月～7月
- 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

入会金 無料

※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。

「申し込み方法及び詳しい内容は下記及び裏面にてご確認ください。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

☎ **078 (631) 1701**

お問い合わせ

- ・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日曜日(祝日の場合は翌日)

URL <https://www.hyogobuntai.jp/>



神戸常盤アリーナ

検索

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。

大人向け 水泳・アクアフィットネス講座 ▶ 各12回 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 111・112・113 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]

101 成人水泳

- 火曜 9:30～11:00 (定員 45名 対象 大人)
- 火曜 19:00～20:30 (定員 45名 対象 中学生以上)
- 金曜 9:30～11:00 (定員 45名 対象 大人)
- 金曜 19:00～20:30 (定員 45名 対象 中学生以上)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

105 成人水泳(中上級)

- 水曜 11:00～12:00 (定員 12名 対象 大人)

講師 馬場 卓子

106 スキルアップスイム

- 金曜 14:30～15:30 (定員 12名 対象 大人)

講師 馬場 卓子

107 健康水泳

- 月曜 10:30～12:00 (定員 45名 対象 50歳以上)
- 木曜 10:30～12:00 (定員 45名 対象 50歳以上)
- 木曜 13:30～15:00 (定員 45名 対象 50歳以上)
- 土曜 9:15～10:45 (定員 45名 対象 50歳以上)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

111 身体障がい者水泳

- 金曜 13:30～14:30 (定員 12名 対象 大人)

講師 明珍 成

112 知的障がい者水泳(初級)

- 土曜 12:20～13:20 (定員 10名 対象 大人)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

113 知的障がい者水泳(中級)

- 土曜 13:30～14:30 (定員 15名 対象 大人)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

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トさせていただきます。

114 バランスアクア

- 月曜 9:15～10:15 (定員 40名 対象 40歳以上 / 女性限定)

講師 AFAA認定インストラクター 西岡 真美

115 水中ウォーキング

- 月曜 13:00～14:00 (定員 25名 対象 大人)

講師 ①健康運動指導士 ②JCCA / アドバンストレーナー、シニアスペシャリスト 井上 澄

116 かんたんアクアウォーキング

- 水曜 9:30～10:30 (定員 30名 対象 大人)

講師 メディカルアクアフィットネス 坂田 暢子

117 水と陸のトレーニング

- 火曜 14:30～15:30 (定員 20名 対象 大人)
- 木曜 9:30～10:30 (定員 20名 対象 大人)

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

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特性を利用して運動を行います。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る転倒予防を目指します。

動ける身体をつくりたい! 浮力のある水中では、膝や腰の痛みを感じずに動けます。「陸上の立位での生活ができる体」をしっかりとお作りするための水中エクササイズです。

水と陸の特性を生かして、全身を動かしながら整えていきます。初めての方も是非ご参加ください! (プールとフロアを隔週で使用します)

水泳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、筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。

119 いいき水中運動

- 水曜 13:15～14:15 (定員 30名 対象 大人)

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

120 楽しいアクアピクス

- 水曜 14:30～15:30 (定員 40名 対象 大人)

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

121 エンジョイ! アクアダンス

- 木曜 19:15～20:15 (定員 30名 対象 大人)

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

122 ベーシスイミング

- 金曜 11:00～12:00 (定員 20組 対象 神戸常盤アリーナ 指導員)

講師 生後6ヶ月～3歳未満の子どもの保護者

123 リトルスイミング

- 金曜 12:15～13:15 (定員 12名 対象 小学生)
- 金曜 14:45～15:45 (定員 12名 対象 小学生)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

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。

水泳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、筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。

水泳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、筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。

水泳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、筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。

子ども対象 水泳教室 ▶ 各12回 各6,600円(税込)

2022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122を除く)

講座番号 139 は12回 3,000円(税込)

122 ベーシスイミング

- 金曜 11:00～12:00 (定員 20組 対象 神戸常盤アリーナ 指導員)

講師 生後6ヶ月～3歳未満の子どもの保護者

123 リトルスイミング

- 金曜 12:15～13:15 (定員 12名 対象 小学生)
- 金曜 14:45～15:45 (定員 12名 対象 小学生)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員



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。年齢が小さい程リラックスして潜ったり浮いたりできるようにしていきます。保護者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作ります。保護者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作ります。保護者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作ります。

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て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。

130 小学生水泳

- 月曜 17:00～18:10 (定員 60名 対象 小学生)
- 火曜 17:00～18:10 (定員 60名 対象 小学生)
- 水曜 17:00～18:10 (定員 60名 対象 小学生)
- 木曜 17:00～18:10 (定員 60名 対象 小学生)
- 金曜 17:00～18:10 (定員 60名 対象 小学生)
- 土曜 11:00～12:10 (定員 60名 対象 小学生)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員



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。

136 こども中上級

- 火曜 18:00～19:10 (定員 25名 対象 小学生)
- 水曜 18:00～19:10 (定員 25名 対象 小学生)
- 金曜 18:00～19:10 (定員 25名 対象 小学生)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

目標のあるお子様を応援! 初回に泳力の審査をして受講生のレベルに応じて練習をします。フォームの修正や距離を泳いで体力をつけましょう。ターン練習なども取り入れながら4泳法のメドレー完泳やタイムの向上を目指しましょう!

125 自主練習応援! 親子レッスン!

- 土曜 13:30～15:00 (定員 10組 対象 小学生とその保護者)

講師 明珍 成

126 幼児水泳

- 火曜 16:00～17:00 (定員 30名 対象 年中～年少)
- 水曜 16:00～17:00 (定員 30名 対象 年中～年少)
- 木曜 16:00～17:00 (定員 30名 対象 年中～年少)
- 金曜 16:00～17:00 (定員 30名 対象 年中～年少)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

親子と一緒に練習。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。

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

139 障がい児水中運動

- 土曜 12:20～13:20 (定員 10名 対象 障がい児)

講師 神戸常盤アリーナ 指導員

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」「泳ぎの基礎を教える」ことを目的としています。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」にする事を第一としています。



大人向け 卓球講座 ▶ 各12回 各13,200円(税込)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

201 卓球(月)

- 月曜 10:00～11:30 (定員 12名 対象 大人)

講師 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

202 卓球(火)

- 火曜 9:15～10:45 (定員 25名 対象 大人)

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 吉田 香代子・窪田 千安岐

203 卓球(水)

- 水曜 9:15～10:45 (定員 25名 対象 大人)

講師 ①日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 ②上級公認審判員 ③国際審判員 渡邊 みち子・下司 久美子

204 卓球(木)

- 木曜 13:30～15:00 (定員 25名 対象 大人)

講師 ①日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 飯尾 知子・村田 路子

205 卓球(金)

- 金曜 9:15～10:45 (定員 25名 対象 大人)

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 吉田 香代子・窪田 千安岐

卓球をやっていたい初心者の方から昔やっていた方まで大歓迎です! いねいにご指導します。楽しく運動して汗を一緒にかけましょう!

卓球をやっていたい初心者の方から昔やっていた方まで大歓迎です! いねいにご指導します。楽しく運動して汗を一緒にかけましょう!

卓球をやっていたい初心者の方から昔やっていた方まで大歓迎です! いねいにご指導します。楽しく運動して汗を一緒にかけましょう!

卓球をやっていたい初心者の方から昔やっていた方まで大歓迎です! いねいにご指導します。楽しく運動して汗を一緒にかけましょう!

卓球をやっていたい初心者の方から昔やっていた方まで大歓迎です! いねいにご指導します。楽しく運動して汗を一緒にかけましょう!

大人向け 体操・エクササイズ・武道講座 ▶ 各12回 各13,200円(税込)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

206 整えるピラティス

- 月曜 11:00～12:00 (定員 20名 対象 大人)

講師 ①PHIピラティス/Mat.II.ピラティス ②JHCA/FCJ/JCCA/アドバンス トレーナー、シニアスペシャリスト 井上 澄

207 ボディケア

- 月曜 15:00～16:00 (定員 15名 対象 大人)

講師 日本ウェーブストレッチ協会認定 元井 千佳代



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に再学習させる運動療法としてのピラティスです。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ピングを使用して行うプログラムです。背骨・肩甲骨・骨盤を本来の位置にリセットし、美しいボディラインを目指しましょう。

姿勢改善に効果のあるウェーピングを使用して行うプログラムです。背骨・肩甲骨・骨盤を本来の位置にリセットし、美しいボディラインを目指しましょう。

210 シルバー体操

- 火曜 13:30～14:45 (定員 30名 対象 65歳以上)

講師 全国療術師協会療術師 伊関 千鶴



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ご参加下さい。

211 エアロ&コンディショニング

- 木曜 10:30～12:00 (定員 20名 対象 大人)

講師 AFAA公認プライマリインストラクター 森さとみ

楽しくスタイルアップ! ノリの良い音楽に合わせて、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す! 皆様のご参加を心よりお待ちしております。

208 太極拳(火)

- 火曜 10:00～11:30 (定員 40名 対象 大人)

講師 日本武術太極拳連盟公認指導員 金丸 淳一・小林 小智枝

209 合気道

- 火曜 10:30～12:00 (定員 20名 対象 大人)

講師 寺崎 秀行

ゆったりとした呼吸と穏やかな動きで心身をリフレッシュしてませんか? 血流を改善し、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せんか?

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「争わずの理」を学ぶ事で対人関係も上手になります。また「氣を出す」事により、事前に危険を察知し回避できる最強の護身術が身に付きます。自然治癒力を高める呼吸法により真の落ち着き、リラックスを学べます。

212 自衛術

- 金曜 9:30～11:30 (定員 20名 対象 大人)

講師 (公社)自衛術普及会中伝指導員 山田 ひろ子

自衛術は、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。さらに自律神経のパラメータが整い、氣血の流れが良くなり、肩こり・腰痛・膝痛・心の病も克服できます。

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各12回 各6,600円(税込)

2022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。

213 キッズHIP HOP

- 火曜 17:00～18:00 (定員 15名 対象 小学生)

講師 ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子



ストリートダンスの基本でもあるHIP HOP。小・中学校でもダンスは注目され、リズム感を養いながら心と体も元氣いっぱいになってくれます。レッスンではダンスに必要な柔軟・筋力アップなどを楽しみながらスキルアップしよう!

ストリートダンスの基本でもあるHIP HOP。小・中学校でもダンスは注目され、リズム感を養いながら心と体も元氣いっぱいになってくれます。レッスンではダンスに必要な柔軟・筋力アップなどを楽しみながらスキルアップしよう!

214 キッズジャズファンク

- 火曜 18:00～19:00 (定員 20名 対象 小学生)

講師 ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子



ジャズファンクはJAZZにFUNKYなストリート系の要素を盛り込んだ人気のジャンルです。パンクダンサーのようにキレとビート感溢れるダンスを楽しみましょう。一つ一つ丁寧に指導します。

ジャズファンクはJAZZにFUNKYなストリート系の要素を盛り込んだ人気のジャンルです。パンクダンサーのようにキレとビート感溢れるダンスを楽しみましょう。一つ一つ丁寧に指導します。

215 KIDSチアリーディングHOPクラス

- 木曜 16:30～17:15 (定員 25名 対象 小学生)

講師 (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

216 KIDSチアリーディングStepクラス

- 木曜 17:20～18:20 (定員 35名 対象 小学生)

講師 (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

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きます。ポンポンを持って、ダンスを覚えて元氣よく表現できる力を身につけます。

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。

217 KIDSチアリーディングJUMPクラス

- 木曜 18:25～19:25 (定員 35名 対象 小学生)

講師 (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

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いきます。

218 幼児体操

- 金曜 16:00～17:00 (定員 30名 対象 年中～小学1年生)

講師 寺田 智子・森本 佳美

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。

本館にて実施される講座

大人向け ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各12回 各13,200円(税込)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

301 関 ヨガ健康(月)
●水曜 18:30~19:45
定員 20名
講師 森垣ヨガ美療指導員 徳山 美子
対象 大人
呼吸と共に動いてみます。心も身体もリラックスして肩こり、腰痛、不眠等の改善、身体も引き締まってきます。

302 関 ゆったりフラダンス
●火曜 11:15~12:15
定員 20名
講師 Moanalani Hula Halau 大村 睦美
対象 大人
フラは音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!



303 関 らくらく健美ダンス
●水曜 10:00~11:30
定員 20名
講師 元宝塚歌劇団 八木 かおる
対象 大人
これから始められる方、ご一緒に楽しみましょう! 気持ちよく楽しい音楽で心と体のシェイプアップをすこやかに。

304 関 健康体操&やさしいダンス
●水曜 14:00~15:30
定員 20名
講師 元宝塚歌劇団 八木 かおる
対象 大人
これから始められる方、ご一緒に楽しみましょう! ここち良い音楽が流れている中、楽しくアンチエイジング!

305 関 スポーツウエルネス吹矢
●水曜 10:00~11:30
定員 10名
講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 下條 卓雄
対象 大人
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」です。ご一緒に始めましょう。
●新規の方
初回にマウスピース(550円)ハイブリーナー(150円)矢10本(2,900円)別途必要

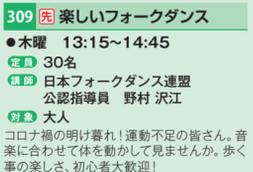


306 関 社交ダンス初級(水)
●水曜 13:00~14:00
定員 20名
講師 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 長友 啓晃
ダンスルーム垂衣主宰 石原 亜衣
対象 大人
初めての方、少し習われた方に基本を大切に音楽に合わせて楽しく勉強していきます。社交ダンスの扉を開きましょう。



307 関 社交ダンス中級(水)
●水曜 14:10~15:10
定員 20名
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
ダンスルーム垂衣主宰 石原 亜衣
対象 大人
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、マナーなど音楽に合わせてレッスンしましょう。

308 関 太極拳(水)
●水曜 18:30~20:00
定員 40名
講師 日本太極拳連盟 公認指導員 為木 清美
対象 大人
日々の生活に、太極拳という「ゆとり」を持ちませんか? 無理なく心と身体をほぐし穏やかにします。さあ、ご一緒に!!



310 関 ステキにフォークダンス
●水曜 14:50~16:20
定員 30名
講師 日本フォークダンス連盟 公認指導員 野村 沢江
対象 大人
世界各国の曲をリズムに合わせて体を動かす。仲間と踊るダンスは心も体も元気に役に立つ生涯学習として最適です。

311 関 ヨガ健康(木)
●木曜 18:40~19:55
定員 25名
講師 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。身体がほぐれ心も穏み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。

312 関 社交ダンス中級(金)
●金曜 19:00~20:00
定員 20名
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
ダンスルーム垂衣主宰 石原 亜衣
対象 大人
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、マナーなど音楽に合わせてレッスンしましょう。



313 関 ヨガ健康(土・A)
●土曜 13:30~14:45
定員 20名
講師 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。身体がほぐれ心も穏み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。

314 関 ヨガ健康(土・B)
●土曜 15:00~16:15
定員 20名
講師 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。身体がほぐれ心も穏み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各12回 各6,600円(税込)

2022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。



315 関 子どもバレエA
●水曜 16:00~16:40
定員 25名
講師 秋山 憂美
対象 年中~年長
はじめてバレエを習う子供たちが、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7,000円~10,000円程 別途必要

316 関 子どもバレエB
●水曜 16:45~17:30
定員 25名
講師 秋山 憂美
対象 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「バ」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

317 関 子どもバレエC
●水曜 17:35~18:25
定員 20名
講師 秋山 憂美
対象 小学3年生~4年生
バレエソンの他、少しずつ難しい「バ」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

318 関 子どもバレエD
●水曜 18:30~19:30
定員 20名
講師 秋山 憂美
対象 小学5年生以上
※バレエ経験が3年以上の方
テクニック・表現力をさらにのびしていきます。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円程 別途必要

319 関 リトルキッズ ヒップホップクラス
●水曜 16:30~17:30
定員 20名
講師 AYUM I
対象 小学1年生~3年生
ダンス初めてさんからのキッズクラス。基礎をゆっくり指導。音楽に合わせて楽しく習得し、リズム感を養います。

320 関 キッズ ヒップホップクラス
●水曜 17:30~18:30
定員 20名
講師 AYUM I
対象 小学4年生~6年生
ダンス初めてさんからのキッズクラス。基礎をゆっくり指導。音楽に合わせて楽しく習得し、リズム感を養います。

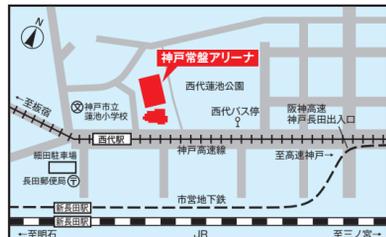


321 関 小学生運動教室A
●水曜 16:00~17:00
定員 15名
講師 金児 健太
対象 小学1年生~2年生
マット・鉄棒・跳び箱・ボール遊びなどで体を動かし、楽しみながら運動能力を向上させます。



322 関 小学生運動教室B
●水曜 17:10~18:10
定員 15名
講師 金児 健太
対象 小学3年生~6年生
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。

お問い合わせ
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
☎ 078 (631) 1701
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パートナーです
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ンリティ共同体(アシックススポーツファミリーズ(株))・(公財)兵庫県体育協会、(株)ピークエッセ、(株)明治スポーツプラザ が運営しています。



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。
●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便先で空きがある場合のみ募集します。
●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。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ます。
●来館時のマスク着用・検温・手指の消毒にご協力をお願いします。
●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。

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。

大人向け 文化講座 ▶ 各12回(一部8、10回講座あり) 各13,200円(税込)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

401 関 ボーカル★ボイストレーニング
●月曜 14:00~15:30
1期につき 8回
定員 20名
講師 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、しっかりと呼吸や体の使い方を学びます。清舌や表情筋も使って、楽しくいろんな歌も歌いましょう。

402 関 楽しく歌う童謡・唱歌
●火曜 12:30~14:00
1期につき 10回
定員 40名
講師 声楽家 檀之上 美穂
対象 大人
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時を共有しましょう。



403 関 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
1期につき 10回
定員 20名
講師 Prussian Blue 声楽家 檀之上 美穂
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

404 関 自由に学べる絵画講座
●火曜 14:00~16:00
定員 20名
講師 画家 吉村 宗浩
対象 大人
この講座は、それぞれの方がもともとの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るかをお手伝い致します。
●モデル代が別途必要回数があります

405 関 絵手紙
●水曜 12:30~15:00
1期につき 8回
定員 15名
講師 清水流絵手紙 師範 仙石 美智子
対象 大人
四季折々の風物を描き色をのせ、短い言葉を添えて相手の方へ思いを届ける優しさのこもった絵手紙を一緒に楽しみませんか?

406 関 大正琴(初級)
●水曜 11:00~12:00
定員 15名
講師 琴伝流大正琴 上級師範 永長 奏迦
対象 大人
初めての方には特に丁寧に教えております。レベルに合わせて練習していきます。
●初級教本 1,800円位 質し琴 1回100円位(お持ちでない方のみ) 別途必要

407 関 大正琴(中級)
●水曜 9:30~10:45
定員 15名
講師 琴伝流大正琴 上級師範 永長 奏迦
対象 大人
レベルが上になると、アンサンブル演奏になります。ソプラノ、アルト、テナー、ベースに分かれての演奏です。



408 関 優しいオカリナ(入門)
●水曜 9:15~10:15
1期につき 8回
定員 20名
講師 華岡 莉奈
対象 大人
手に取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。

409 関 優しいオカリナ(経験者)
●木曜 10:30~11:45
1期につき 8回
定員 20名
講師 華岡 莉奈
対象 大人
手に取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。



410 関 木彫り
●水曜 10:00~12:00
1期につき 10回
定員 20名
講師 欧風木彫り木象会講師 外面 順子
対象 大人
木の温かきさを感じながらヨーロッパ調の木彫を楽しんでいきます。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



411 関 女声コーラス
●木曜 14:00~15:30
1期につき 10回
定員 40名
講師 声楽家 檀之上 美穂
対象 大人
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。
●教材費 年1,000円位 別途必要

412 関 茶道
●金曜 14:00~20:00 1期につき 10回
定員 20名
講師 表千家 大内 宗順
対象 大人
お薄茶・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用意しながら楽しくお稽古しませんか?
●水屋料 別途必要
●新規の方 材料費等7,500円程度 別途必要



413 関 書道
●土曜 14:15~15:45 1期につき 10回
定員 20名
講師 書道師範 田井地 恵子
対象 大人
墨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12回(一部8、10回講座あり) 各6,600円(税込)

2022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。

関 小学生そろばん教室
414 ●火曜 16:00~17:00
対象 小学1年生~2年生
415 ●火曜 17:00~18:00
対象 小学3年生~6年生
定員 15名 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」「頭の回転をよくなる」等の動きが養われます。
●教材費 500円位 別途必要

416 関 子ども英会話
●水曜 15:40~16:30
定員 20名
講師 青山 麻由
対象 年中~未就学児対象
子供が喜ぶアクティビティや歌を通して英語を学びます。子供たちが身近な言葉やフレーズを楽しく学習していきます。
●教材費 別途必要

417 関 はじめての小学生英語
●水曜 16:35~17:35
定員 20名
講師 青山 麻由
対象 小学1年生~4年生
ゲームなどしながら、楽しく英語を学びます。アルファベットやフォニックスの学習も行います。基礎的な英語力を身につけるクラスです。
●教材費 新規の方 3,000円位 別途必要



418 関 ジュニア英語サークル
●水曜 17:40~18:40
定員 20名 講師 書道師範 河野 文紀
対象 小学5年生~6年生
※小学生英語を1年以上受講された方は4年生から受講可
教科書を用いて、学習します。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。
●教材費 3,000円位 別途必要

419 関 書道くらぶ(土)
●土曜 13:00~14:00 1期につき 10回
定員 15名 講師 書道師範 河野 文紀
対象 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年生から筆の运力を味わい、豊かな人間性の養育に貢献できるような指導します。
●毛筆・硬、中筆、小筆、墨(墨汁)、半紙、下敷き、文鎮、新聞紙、ぞうきん、硬筆...4日(2B)えんぴつ、練習帳、下敷き

420 関 集まれキッズ(ミュージカル・演劇に役立つ歌唱法)
●木曜 16:30~17:30 1期につき 8回
定員 15名 講師 声楽家 檀之上 美穂
対象 小学生~中学生
ミュージカル・演劇に必要な歌をバレエの基礎を取り入れながら発声することを学ぼう!
●バレエシューズまたははきはきした足袋

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。

講師	はじめてのピアノ	水泳	障がい者水泳	障がい者トレーニング
講師	KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子	植村 令子・坂田 暢子・中根 千寿・馬場 卓子・皆越 理裕子・望月 由美子	日本障害者スポーツ協会認定 障害者スポーツ指導員	
曜日・時間	金曜日 15:00~17:00(4~6月) 15:00~20:30(7~3月)	要相談	要相談	要相談
内容	ピアノレッスン	泳法指導	プール指導	トレーニング指導
料金	1回30分 大人3,000円(税込)、 高校生以下2,000円(税込)	1回45分 3,080円(税込)	《障害者手帳をお持ちの方》2,000円(税込) プール指導 1回45分 トレーニング指導 1回60分	
申込方法	電話または本館窓口までお越し下さい。			
紹介文	基礎から練習!楽譜の読み方から始め「エラーゼのために」など、クラシックの他に映画音楽やポピュラーも楽しみましょう。	水泳の「?」を解決! 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にいいに指導します!おひとりおひとりに合わせたレッスンで、焦らず、楽しく泳ぎましょう。	1人でプールに入れない方や、泳ぎたいけどどうすれば良いかわからない方、とにかく水中なら動ける...など何でもご相談ください。	

2022年度 健康文化講座申込方法

☆初回開講日等、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。

- ※お申し込みは窓口でのみ受付となります。
・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。
・本館の講座は、**本館(茶色い建物)窓口**へお越し下さい。

抽選の講座の申込方法

抽選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。

締め切り 2022年3月16日(水) 21:00
抽選結果 2022年3月17日(木) 15:00より、当館及びホームページにて結果をお知らせします。https://www.hyogobuntai.jp
※当選された方は、3月31日(木) 21:00までに窓口で受講料をお支払い下さい。期日までにお支払いがない場合は辞退とみなします。

関 先着順の講座申込方法

関の表示がある講座は先着順です。
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。