

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 2025年度 受講生募集

充実した
105講座

安心価格・駅近・駐車場完備(有料)・見学可

申請登録開始日時 **2月2日(日) 9時スタート**

お申込は電子申請にて受付します。※裏面参照

定員に達した時点で、キャンセル待ちにてご登録となります。
申請後、**3月16日(日) 20時まで**にお支払にご来館ください。
期限を超えた場合は無効。キャンセル待ちの方に権利が回ります。
※定員に満たない場合は、引き続き募集しております。

- 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、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。

開講日など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。

講座はすべて先着順となります

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

第2期は7月ごろ、第3期は11月ごろに、継続の方優先で
空きがある場合のみ募集します。

■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。期の途中から受講を希望の方は上記金額より回数分の割引があります。
申し込み方法等は裏面をご覧ください

入会金
無料

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スポンサーです

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ミリー共同体(アシックススポーツフアシリティーズ(株)・(公)兵庫県スポーツ協会、(株)ヒークルエッセ、(株)セントラルスポーツプラザ)が運営しています。

・山陽電鉄 [西代駅] 下車徒歩1分 ・神戸市営バス [西代停留所] 下車徒歩1分
・JR/神戸市営地下鉄 [新長田駅] 下車徒歩8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。

※途中入会希望の方はお問い合わせください。

大人向け 水泳・アクアフィットネス講座 ▶ 各13,200円(税込)

講座番号 11 は6,000円(税込) [大人18歳以上] 3,000円(税込) [中学・高校生]

※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。

1 成人水泳(火)

●火曜 9:30~11:00 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人

泳げない方や水が怖い方は25mを泳げるように、段階的に目標を立てながら指導させて頂きます。

2 成人水泳(金)

●金曜 9:30~11:00 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人

泳げない方や水が怖い方は25mを泳げるように、段階的に目標を立てながら指導させて頂きます。

3 健康水泳(月)

月曜 10:30~12:00 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人

※50歳以上の方を対象としています。体力の維持増進から水泳の基本を目標とし、機能改善やダイエット効果も見込めます。

4 健康水泳(木・午前)

●木曜 10:30~12:00 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人

※50歳以上の方を対象としています。体力の維持増進から水泳の基本を目標とし、機能改善やダイエット効果も見込めます。

5 健康水泳(木・午後)

●木曜 13:00~14:30 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人

※50歳以上の方を対象としています。体力の維持増進から水泳の基本を目標とし、機能改善やダイエット効果も見込めます。

6 スキルアップスイム(火)

●火曜 19:30~20:30 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 中学生以上

ご自身の泳ぎのスキルアップを目指します。初心者水泳から4泳法の習得までコースに合わせたスキルアップを行います。開始時間30分前からプールを利用して自由にアップすることもできます。

7 スキルアップスイム(金)

●金曜 19:30~20:30 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 中学生以上

ご自身の泳ぎのスキルアップを目指します。初心者水泳から4泳法の習得までコースに合わせたスキルアップを行います。開始時間30分前からプールを利用して自由にアップすることもできます。

8 スキルアップスイム(土)

●土曜 9:45~10:45 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人

ご自身の泳ぎのスキルアップを目指します。初心者水泳から4泳法の習得までコースに合わせたスキルアップを行います。開始時間30分前からプールを利用して自由にアップすることもできます。

9 成人水泳(水・中上級)

●水曜 11:00~12:00 12回
定員 12名
講師 馬場 卓子
対象 大人

4泳法が泳げる方、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!

10 成人水泳(金・中上級)

●金曜 14:30~15:30 12回
定員 12名
講師 馬場 卓子
対象 大人

4泳法が泳げる方、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!

11 知的障がい者水泳

●土曜 13:30~14:30 12回
定員 20名
講師 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

初級・中級はこちらで選択します!障がいを持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。

12 バランスアクア

●月曜 9:15~10:15 12回
定員 40名
講師 西岡 真美
対象 40歳以上 / 女性限定

正しい姿勢を保つ為、また日常生活をラクにする為に必要な筋力を中心に鍛えます。強度、速度は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にも安心してご参加いただけます。アクアミットを使用して行います。ご参加ください! (初回ご相談ください)

13 水中ウォーキング

●月曜 13:00~14:00 12回
定員 25名
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

対象 大人
動ける身体をつくる! 浮力のある水中では、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」をしっかり身につけていく為の水中エクササイズクラスです。

14 かんたんアクアウォーキング

●水曜 9:30~10:30 12回
定員 30名
講師 メディカルアクアフィットネス 坂田 暢子
対象 大人

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。

15 水と陸の健康運動(火)

●火曜 13:15~14:15 12回
定員 30名
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

対象 50歳以上
プールで全身をしっかりと動かし、陸では足腰を整える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。

16 水と陸の健康運動(木)

●木曜 9:30~10:30 12回
定員 20名
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

対象 50歳以上
プールで全身をしっかりと動かし、陸では足腰を整える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。

17 いきいき水中運動

●水曜 13:15~14:15 12回
定員 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

対象 大人
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。

18 楽しいアクアピクス

●水曜 14:30~15:30 12回
定員 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&リハビリ研究会認定 元井 千佳代

対象 大人
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エクササイズです。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てください!

19 エンジョイ!アクアダンス

●木曜 19:15~20:15 12回
定員 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

対象 大人
水の特性を最大限に利用した、エネルギー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6,600円(税込)

2025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20を除く)

講座番号 39 は3,000円(税込)

20 ベビースイミング

●金曜 11:00~12:00 12回
定員 20組
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 生後6ヶ月~3歳未満の子どもの保護者

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。年齢が小さい程リラックして潜ったり浮いたりできるようにします。保護者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作しましょう。風邪等の病気の予防にも役立ちます。

リトルスイミング

21 火 ●火曜 14:45~15:45 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 2歳以上~4歳未満

22 水 ●木曜 14:45~15:45 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 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。
23 金・A ●金曜 12:15~13:15 12回
定員 12名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 1人1人のレベルに合わせ少ずつ潜ったり浮いたりできるようにしていきます。
24 金・B ●金曜 14:45~15:45 12回
定員 12名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 1人1人のレベルに合わせ少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。

幼児水泳

25 火 ●火曜 16:00~17:00 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長

26 水 ●水曜 16:00~17:00 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長

27 木 ●木曜 16:00~17:00 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長

28 金 ●金曜 16:00~17:00 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長

「落ち」「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。

小学生水泳

29 月 ●月曜 17:00~18:00 12回
30 火 ●火曜 17:00~18:00 12回
31 水 ●水曜 17:00~18:00 12回
32 木 ●木曜 17:00~18:00 12回
33 金 ●金曜 17:00~18:00 12回
34 土 ●土曜 11:00~12:00 12回

定員 60名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 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。

こども水泳 中上級

35 火 ●火曜 18:10~19:10 12回
36 水 ●水曜 18:10~19:10 12回
37 木 ●木曜 18:10~19:10 12回
38 金 ●金曜 18:10~19:10 12回

定員 25名
講師 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)

日頃の練習のレベルを上げより高い目標へ挑戦するクラスです。個人メドレーやターンの練習も行うのでお子様の泳力向上間違いなし。クロール・背泳ぎ・平泳ぎが完泳できるお子様対象です!

39 障がい児水中運動

●土曜 12:20~13:20 12回
定員 10名
講師 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小学生

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。

40 自主練習応援!親子レッスン!

●土曜 13:30~15:00 12回
定員 10組
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 小学生とその保護者

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出来ます。



大人向け 卓球講座 ▶ 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。

41 卓球(月)

●月曜 9:50~11:20 12回
定員 12名
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
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(レッスン)・オールラウンド練習もしています。卓球経験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!

42 卓球(火)

●火曜 9:15~10:45 12回
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 吉田 晋代子・窪田 千安枝
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。

43 卓球(水)

●水曜 9:15~10:45 12回
定員 25名
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国際審判員 渡邊 みち子・下司 久美子
対象 大人(中級の方限定)

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

44 卓球(木)

●木曜 13:30~15:00 12回
定員 25名
講師 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
対象 大人(初心者から)

年齢不問!初心者から中級者までの教室です。基礎技術を身に付けラリーを楽しみます。レベルに応じて対応し技術アップをしましょう!卓球をしながら体力維持、健康の増進、リラクゼーションを!

45 卓球(金)

●金曜 9:15~10:45 12回
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 吉田 晋代子・窪田 千安枝
対象 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)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

整えるピラティス

46 A ●月曜 9:45~10:45 12回
47 B ●月曜 11:00~12:00 12回

定員 20名
講師 ①PHIピラティス/Mat. II.プロップスパレル
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
対象 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!



48 ボディケア

●月曜 15:00~16:00 12回
定員 15名
講師 日本ウェーブストレッチ協会認定 元井 千佳代
対象 大人

姿勢改善に効果のあるウェーブリングを使用するプログラムです。背骨・肩甲骨・骨盤を本来の位置にリセットし、美しいボディアートを目指しましょう!

49 太極拳(火)

●火曜 10:00~11:30 12回
定員 40名
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
対象 大人

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みませんか?血流を改善し、免疫力も高め、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?

50 合気道

●火曜 10:30~12:00 12回
定員 20名
講師 寺崎 秀行
対象 大人

老若男女を問わず安心して稽古していただけます。技を通して「争わざるの理」を学ぶ事で人間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。自然治療力を高める呼吸法により夏の落ち着き、リラクゼーションを学べます。



子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各6,600円(税込)

2025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。

53 ジュニア卓球

●火曜 16:30~17:30 12回
定員 10名
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 村田 路子
対象 小学3年生~6年生

初心者大歓迎。基礎技術を身に付け、みんなで卓球を楽しもう!
※ラケットをお持ちでない方は、当館の貸出があります。購入をお考えの方は、講師にご相談ください。

54 キッズ HIP HOP

●火曜 17:00~18:00 12回
定員 15名
講師 ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子
対象 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・中学校でもダンスは注目され、リズム感を養いながら心と体も元気いっぱいにしていきます。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!

55 キッズジャズファンク

●火曜 18:00~19:00 12回
定員 20名
講師 ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子
対象 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素を盛り込んだ人気のジャンルです。バングタ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。

56 KIDSチアリーディング HOPクラス

●木曜 16:30~17:15 12回
定員 25名
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
対象 年中~小学生1年生

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。ボンボンを持って、ダンスを覚えて元気よく表現できる力を身につけます。

57 KIDSチアリーディング Stepクラス

●木曜 17:20~18:20 12回
定員 35名
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
対象 小学2年生~4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

58 KIDSチアリーディング JUMPクラス

●木曜 18:25~19:25 12回
定員 35名
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
対象 小学5年生~中学生

チアリーディングの基礎を中心に、より競技に特化した練習を行います。スタンツ(組体操的要素)を含むものや、側転などもチャレンジ!チアリーディングに必要なチームワークを大切に指導しています。

小学生運動教室

59 A ●水曜 16:00~17:00 12回
対象 小学1年生~2年生 定員 8名
60 B ●水曜 17:05~18:05 12回
対象 小学3年生~6年生 定員 10名

講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~小学生1年生
楽しく動いて基礎体力をつけながらマット・跳び箱・鉄棒を行うクラスです。

61 幼児体操

●金曜 16:00~17:00 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長

楽しく動いて基礎体力をつけながらマット・跳び箱・鉄棒を行うクラスです。

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。

62 アンチエイジングヨガ(月) ●月曜 18:30~19:45 12回 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。	63 リフレッシュヨガ(木) ●木曜 18:45~20:00 12回 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。身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。	64 リフレッシュヨガ(土・A) ●土曜 13:30~14:45 12回 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。身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。	65 リフレッシュヨガ(土・B) ●土曜 15:00~16:15 12回 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。身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。	
66 社交ダンス初級・中級(水) ●水曜 [初級] 13:00~14:00 [中級] 14:00~15:00 12回 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 ダンスルーム重衣主宰 石原 亜衣 対象 大人 初めての方、少し習われた方と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。(初級) 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。(中級)	67 ゆったりフラダンス ●火曜 10:00~11:30 12回 定員 20名 講師 Moanalani Hula Halau 対象 大人 フラは普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!	68 らくらく健美ダンス ●水曜 10:00~11:30 12回 定員 20名 講師 元宝塚歌劇団 八木 かおる 対象 大人 どなたもできる体操やダンスでストレスを解消し心と体がすこやかにこれからはじめられる方と一緒に楽しみましょう!	69 健康体操&やさしいダンス ●水曜 14:00~15:30 12回 定員 20名 講師 元宝塚歌劇団 八木 かおる 対象 大人 これからはじめられる方、と一緒に楽しみながら健康やかに体力体調に合わせての健康で若返りリラックス効果も!	
70 スポーツウエルネス吹矢 ●水曜 10:00~11:30 12回 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、どなたでも楽しく始められる「安全な健康スポーツ」です。 ●新規の方 初回にマウスピース(550円)ハイブクリナー(150円)矢10本(3,100円) 別途必要	71 太極拳(簡化24式・扇・総合) ●水曜 18:30~20:00 12回 定員 30名 講師 日本武術太極拳連盟 公認指導員 為木 清美 対象 大人 太極拳が初めての方、さらに向上させたい方、どなたも大歓迎です。心身をほぐし、やさしい身体作りをめざしています。	72 フォークダンスで健康に ●水曜 13:30~15:30 12回 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 世界の音楽に合わせてフォークダンスの楽しさ、喜びを味わってみませんか?適度の身体運動、生涯スポーツとして最適です。初心者大歓迎!!	73 ダンスクラス(水) ●水曜 19:45~20:55 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 大人(中学生以上) 一般クラスになりますが、初心者の方にもわかりやすく受けやすいようにきっちり基礎からお伝えします。年齢や早い、遅い関係なく皆さんで楽しんでもらえたらと思います。 (※中学生は6,600円です)	74 ダンスクラス(木) ●水曜 19:45~20:55 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 大人(中学生以上) 一般クラスになりますが、初心者の方にもわかりやすく受けやすいようにきっちり基礎からお伝えします。年齢や早い、遅い関係なく皆さんで楽しんでもらえたらと思います。 (※中学生は6,600円です)



子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各6,600円(税込)

2025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 子どもバレエA ●火曜 16:00~16:40 12回 定員 25名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談 対象 年中~3年生 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8,000円~10,000円程 別途必要	76 子どもバレエB ●火曜 16:45~17:30 12回 定員 25名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談 対象 小学1年生~2年生 ストレッチの後、「バー」を使って基本ポジションと、動きの基本となる「P」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8,000円~10,000円程 別途必要	77 子どもバレエC ●火曜 17:35~18:25 12回 定員 20名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談 対象 小学3年生~4年生 バレエレッスンの他、少しずつ難しい「P」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8,000円~10,000円程 別途必要	78 子どもバレエD ●火曜 18:30~19:30 12回 定員 20名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談 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8,000円~10,000円程 別途必要
リトルキッズダンスクラス 79 水 ●水曜 17:15~18:15 8回 80 木 ●木曜 17:15~18:15 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 5歳~小学2年生 わかりやすい簡単な振り付けをしたり、リズムに乗って飛んだり跳ねたりするダンスの楽しさを知ってもらえるように取り組みます。	キッズダンスクラス 81 水 ●水曜 18:30~19:30 8回 82 木 ●木曜 18:30~19:30 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 小学3年生~6年生 基礎的なところもしっかりリズムトレーニングから振付までレッスン時間で伝えていきます。ダンス振付も頑張って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のダンスクラスをご受講ください。	83 キッズテニスチャレンジ ●水曜 16:00~17:00 8回 定員 15名 講師 神戸常盤アリーナ講師 対象 小学1年生~3年生 安全なスポンジボールを使用し、テニスの各ショットを学びましょう! ※ジュニアラケットのレンタル可	



プライベートレッスン

事前予約が必要です。受講日の1週間前までに電話もしくは窓口にてお申し込みください。

講座名	はじめてのピアノ	プール
講師	KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子	神戸常盤アリーナ指導員
開催日	金曜 17:15~19:15	月~土(日・祝はご予約できません)
内容	ピアノレッスン	水泳指導・機能改善(ウォーキングなど)
受講料	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 3,500円(税込)
申込方法	電話または本館窓口までお越し下さい。	電話またはスポーツ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みましょう。	マンツーマンの特別レッスン! 水泳の基礎からスキルアップはもちろん、水中による機能改善をご希望の方もお気軽にご相談ください★

講座申し込み方法について

申請登録開始日時 2025年2月2日(日) 9:00~

《ログイン方法とお申し込み方法》

- 右記2次元コードか、<https://a-hyogo.pref.hyogo.lg.jp/login> から兵庫県電子申請システムにアクセスし、新規登録を選択し、ログインをしてください。
- 講座受講申請を開き、選択欄より「神戸常盤アリーナ」と「年度」「ご受講する学期」「講座番号」か「講座名」にてご希望されるご受講講座を選択、申請の上お申し込みください。※講座番号や講座名は年度毎で変更いたします。お気を付けてください。
- システム利用者の確認後受講者情報に進み、ご受講される方の情報を入力ください。講座内容の確認、申請内容の確認でお間違えなければ「申請する」を選択ください。
- 最後に「神戸常盤アリーナ「健康文化講座」受講規約」に「同意」ください。
- その後、期限内に必ずお支払いにご来館くださいますようお願いいたします。



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ご受講ください。
- 日程などのご案内はお支払の際に、受付にて配布しております。
- 期の途中から受講希望の方は**ご本人様1回に限り**、当期の残り回数分の受講料にてご入会いただけます。
- 2期は7月頃、3期は11月頃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いたします。
- キャンセル待ちの権利はご登録いただいた学期終了後に差し戻しとさせていただきます。来期も引き続きキャンセル待ちをされる方は、次期に再度キャンセル待ちのご登録をお願いいたします。

☆他ご不明な点や各講座ごとの詳細なスケジュールなど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。

※途中入会希望の方はお問い合わせください。

大人向け 文化講座 ▶ 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。

84 ボーカル★ボイストレーニング ●月曜 14:00~15:30 8回 定員 30名 講師 ハーモニー音楽事務所 川崎 恵子 対象 大人 腹式呼吸や滑舌の練習も行いながら、明るく若々しい声を目指します。大きな声で歌を歌ってストレスも発散!	85 ウクレレ(初級) ●火曜 13:00~14:00 8回 定員 8名 講師 ヒロ・ウクレレクラブ主宰 長野 裕子 対象 大人 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。	86 ウクレレ(入門) ●火曜 14:30~15:30 定員 5名 講師 ヒロ・ウクレレクラブ主宰 長野 裕子 対象 大人 はじめてウクレレを弾く方向けの講座です。ウクレレの構え方からレクチャー!簡単な曲からスタートしましょう!	87 楽しく歌う童謡・唱歌 ●火曜 13:00~14:30 10回 定員 40名 講師 声楽家 檀之上 美穂 対象 大人 懐かしい童謡唱歌や名曲を、健康にも良く無理なく歌って歌います。年齢関係なく楽しい時間を過ごしましょう。	88 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 10回 定員 20名 講師 Prussian Blue芦屋主宰 フラワーコーディネーター 生駒 貴子 対象 大人 季節の生花をアレンジで長期楽しめるプリザーブドフラワーアレンジで、お部屋を彩ってみませんか。 ●花材費(生花)3,000円位(プリザーブド)1,500円位 別途必要 花ばさみお持ちでない場合は用意できます(2,500円位) ※見学、体験随時OK。体験の場合も花材費(生花、プリザーブド)1,500円程度必要
89 自由に学べる絵画講座 ●火曜 13:30~15:30 12回 定員 15名 講師 画家 吉村 宗浩 対象 大人 水彩、油絵、デッサン、パステル、画材は自由です。教書で静物、人物、写真等を使って描きます。時々戸外に写生も行きます。どうすれば個性を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	90 絵手紙 ●水曜 10:00~12:00 8回 定員 10名 講師 清水流絵手紙 師範 小林 千乃 対象 大人 四季の移ろいを感じながら、心癒されるひとときを。半紙を基本に絵はがき、包み紙など丁寧に指導させていただきます。	91 大正琴(中級) ●水曜 9:30~10:45 12回 定員 15名 講師 琴伝流大正琴 師範 窪田 枝琴 対象 大人 いろいろなジャンルの曲を皆さんと一緒に楽しく演奏してみませんか。ソプラノ、アルト、テナール、ベースの引きサンバもできます。	92 大正琴(初級) ●水曜 11:00~12:00 12回 定員 15名 講師 琴伝流大正琴 師範 窪田 枝琴 対象 大人 大正琴の音譜は数字で書かれていて、すぐに弾く事ができると思います。童謡など、簡単な曲と一緒に弾きませんか。	95 木彫り ●水曜 10:00~12:00 8回 定員 15名 講師 欧風木彫り木象会講師 外園 順子 対象 大人 木の良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? ※手持ちの彫刻刀があればお持ちください。なければこちらで用意致します。
93 優しいオカリナ(入門) ●水曜 9:15~10:15 8回 定員 20名 講師 華岡 莉奈 対象 大人 手に取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(アルトC管・ソプラノF管)をお持ちでない方は事前にご相談ください。	94 優しいオカリナ(経験者) ●水曜 10:30~11:45 8回 定員 20名 講師 華岡 莉奈 対象 大人 手に取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(アルトC管・ソプラノF管)をお持ちでない方は事前にご相談ください。	96 女声コーラス ●水曜 14:00~15:30 10回 定員 40名 講師 声楽家 檀之上 美穂 対象 大人 声楽的に正しい発声を取り入れ、世界の名曲、ポップス、木下敬子作品など2部合唱で楽しくハモリしましょう。 ●教材費 年1,000円位 別途必要	97 茶道 ●金曜 14:00~20:00 10回 *この時間の中でご都合の良い時間を講師と相談してください 定員 20名 講師 表千家 大内 宗純 対象 大人 お薄茶、緑のお茶の作法に進みます。テーブルでのお手前も可能ですので、正座のできない方も安心してご参加いただけます。 ●水履料 別途必要 ●新規の方 材料費等7,500円程度 別途必要	98 書道 ●土曜 14:15~15:45 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6,600円(税込)

2025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。

小学生そろばん教室 99 1,2年生 ●火曜 16:00~17:00 12回 対象 小学1年生~2年生 100 3,4年生 ●火曜 17:00~18:00 12回 対象 小学3年生~4年生 101 5,6年生 ●火曜 18:00~19:00 12回 対象 小学5年生~6年生 定員 10名 講師 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。 ●教材費 500円位 別途必要	102 小学生英語(基礎) ●水曜 16:00~17:00 12回 定員 20名 講師 青山 麻由 対象 小学1年生~2年生、初めて受講される3年生 基礎的な教科書を用いて英語の基礎を学習します。アルファベットやフォニックスも学びます。 ●新規の方(昨年度の小学生英語受講者以外) 教材費 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。	103 小学生英語(初級) ●水曜 17:00~18:00 12回 定員 20名 講師 青山 麻由 対象 小学3年生(昨年度より継続)~4年生 ※初めて受講される3年生は基礎を受講してください 基礎のクラスより少しステップアップした教科書を用いて学習します。少しずつ読む力をつけていきます。 ●教材費 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。
104 小学生英語(中級) ●水曜 18:00~19:00 12回 定員 20名 講師 青山 麻由 対象 小学5年生~6年生 教科書を用いて学習します。中学校での英語学習につながるよう、基礎的な文法を学び、使う練習をしていきます。 ●教材費 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。	105 書道くらぶ(土) ●土曜 13:00~14:00 10回 定員 20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年生から筆の迫力を楽しむ、豊かな人間性の充実と貢献できるような指導します。 ●毛筆…硯、中筆、小筆、墨(墨汁)、半紙、下敷き、文鎮、新聞紙、そうきん ●硬筆…2Bえんぴつ、下敷き	

小ホール 個人利用のご案内

利用料	平日	土日祝
大人	おひとり 60分 500円	おひとり 60分 600円
子ども(高校生以下)	おひとり 30分 250円	おひとり 30分 300円

※付添いで入室のみの方は、別途おひとり100円を申し受けます。

一般ご予約のない枠でご利用いただけます。窓口または電話にてお問合せください。時間枠は毎時00分からとします。

受付 ご利用日の7日前~ 人数 1グループ6名様まで

レンタル料金
 ◇グランドピアノ 500円/回
 ◇プロジェクター 1,000円/回 ※コンセント込
 ◇コンセント(1口) 250円/回

~ご利用上のお願ひ~
 ◇個人利用は練習を目的としたご利用でお願いいたします。
 本利用でのレッスンや個人指導と見受けられる行為は固くお断りいたします。
 ◇会場内での飲食はできません。本館休憩室、ロビーをご利用ください。

文体フェスティバルのおしらせ

神戸常盤アリーナ文化講座にご受講していただいている方をゲストとして、毎年2月ごろに講座の発表会・展示会を開催しております!
 初めてステージデビューはぜひ文体で★

舞台発表のある講座	作品展示
<ul style="list-style-type: none"> ●優しいオカリナ ●フラダンス ●太極拳 ●ダンスクラス ●大正琴 ●フォークダンス 	<ul style="list-style-type: none"> ●ウクレレ ●らくらく健美ダンス ●キッズHIP HOP ●キッズジャズファンク ●子どもバレエ ●KIDS チアリーディング

●フレッシュ&プリザーブド・フラワーアレンジメント
 ●木彫り
 ●絵手紙
 ●自由に学べる絵画教室
 お茶席や無料体験も準備しております。お気軽にいらしてください!