

# 冬スポーツ教室募集案内

寒さに負けず！  
さあ頑張ろう！！



isogami 神戸市立 磯上体育館  
ホームページ⇒



## 太極拳

太極拳を基礎から楽しく習得！  
ストレス解消、体力向上にオススメです！  
【日程】月曜日 15:45~16:45  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/15  
開始



## 実力UP卓球(小中・大人)

個々のレベルに合わせた練習から、高い質  
でゲームを楽しめるよう練習します。  
【日程】月曜日 19:00~20:30  
【参加費】¥8,000-(全10回)  
【対象】小学生以上 30名

1/15  
開始



## 朝ヨガ

朝の心地よさの中、呼吸を整え心と身体の  
バランスを保ち、健康維持につなげます。  
【日程】火曜日 9:30~10:30  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/9  
開始



## 卓球(昼の部)

基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
ゲームが楽しめるように練習します。  
【日程】火曜日 11:00~12:50  
【参加費】¥8,000-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/9  
開始



## 卓球(夜の部)

基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
ゲームが楽しめるように練習します。  
【日程】火曜日 19:00~20:50  
【参加費】¥8,000-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/9  
開始



## バドミントン(昼の部)

基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
バドミントンや運動の楽しさを学びます。  
【日程】火曜日 11:00~12:50  
【参加費】¥8,400-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/9  
開始



## バドミントン(夜の部)

基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
バドミントンや運動の楽しさを学びます。  
【日程】火曜日 19:00~20:50  
【参加費】¥8,400-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/9  
開始



## 音浴ヨガ

シンキングボウルでヒーリングとヨガの  
ストレッチで心と身体を整えます。  
【日程】火曜日 19:20~20:35  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/9  
開始



## みんなでエアロ

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わ  
せ、楽しみながら汗をかく教室です。  
【日程】水曜日 9:45~10:45  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 80名

1/10  
開始



## 昼ヨガ

呼吸を整えながら、心と体のバランスを保  
ち、筋力UP健康維持につなげます。  
【日程】水曜日 11:30~12:30  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/10  
開始



## シェイプアップ(託児付)

脂肪燃焼！筋力UP！運動習慣のない方でも  
気軽に参加できます。お子様がいてもOK！  
【日程】水曜日 13:30~14:30  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 15名

1/10  
開始



## 健康トレーニング

筋力トレーニングとストレッチで、  
バランスの良い身体を目指します。  
【日程】金曜日 13:30~14:30  
【参加費】¥7,900-(全10回)  
【対象】16歳以上 30名

1/5  
開始



## 週替わりレッスン

※申込の必要はありません  
参加希望の方は、当日チケットを購入しスタッフ  
にご提出ください。  
スケジュールは別途ご案内となります。  
【レッスン例】  
●ピラティス ●ZUMBA ●ザ・サーキット  
●ヨガ ●ストレッチ等

## ※申込の必要はありません

申込の必要がないレッスンです。  
週替わりで様々なレッスンを行います。  
【日程】金曜日 19:30~20:30  
【参加費】¥790-(チケット制:当日券)  
【対象】16歳以上

定員  
30名

## 神戸ストークス バスケットボールスクール (キッズ or ジュニア)

神戸ストークスによるバスケットスクー  
ルです。初心者でも安心して指導してく  
れます。  
トップアスリートと触れ合いながら、楽  
しくバスケットボールを学びましょう！  
【日程】金曜日  
①キッズ: 17:00~17:55  
②ジュニア: 17:55~18:50  
【参加費】¥4,720-(月3回 月謝制)  
※スクール制です。  
退会の手続きが無い限り、  
継続受講となります。  
【対象】①小学1年生~3年生  
②小学4年生~6年生

神戸ストークスバスケットボールスクールの  
申込は「施設窓口」のみの先着順です。  
随時受付しております。  
無料体験も開催中！

## 幼児体操教室

身体の発達が著しい幼児期に、遊びを通  
じて様々な運動にチャレンジします。  
【日程】月曜日 15:30~16:30  
【参加費】¥6,700-(全10回)  
【対象】※1 25名

1/15  
開始



## 小学生体操教室

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、運動を  
基礎から学び、苦手克服を目指します。  
【日程】月曜日 17:00~18:00  
【参加費】¥6,700-(全10回)  
【対象】小学1~4年生 30名

1/15  
開始



## バドミントン(小中学生)

基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
バドミントンや運動の楽しさを学びます。  
【日程】火曜日 17:00~18:50  
【参加費】¥8,400-(全10回)  
【対象】小学生~中学生 30名

1/9  
開始



## 親子体操

親子のふれあいの時間を大切に。  
遊びの要素で楽しく運動をします  
【日程】金曜日 9:30~10:30  
【参加費】¥9,000-(全10回)  
【対象】1・2歳児とその保護者 15組

1/5  
開始



## キッズダンス

音楽に乗りながら、カッコいいダンスを楽  
しみながら踊ります。最後は発表会も？  
【日程】金曜日 17:20~18:20  
【参加費】¥6,700-(全10回)  
【対象】小学生 30名

1/5  
開始



※1 幼児体操教室の参加対象年齢 2017年4月2日~2020年4月1日生まれのお子様

## 「申込方法」

①「ハガキ」で申し込む

②「メール」で申し込む

③「FAX」で申し込む

④「施設窓口」で申し込む

裏面 表面

**申込期間**  
11月1日~11月20日  
(必着)  
右記、①~④を選択  
当落結果...11/25頃発送

①希望教室名  
②参加者名  
③年齢・性別  
④住所  
⑤電話番号  
⑥学校名・学年  
保護者名  
⑦託児【有・無】

651-0085  
神戸市中央区  
八幡通2丁目1-38  
神戸市立磯上体育館  
教室担当 宛

**申込書(メール用)**  
申込書をホームページ  
よりダウンロードし、  
必要事項を記入後  
メールに添付して送信し  
てください

**申込書(FAX用)**  
申込書をホームページよ  
りダウンロードし、  
必要事項を記入後  
下記番号に送信してくだ  
さい

**申込書(窓口用)**  
施設窓口に申込書を  
用意しておりますので、必  
要事項を記入後提出してく  
ださい

必要事項を記入し、郵送してください

info@isogami-gym.jp

[FAX] 078-251-6623

## 【申込時の注意事項】※必ず確認してください。

- 夫婦・兄弟での参加希望の方は、1教室1枚にまとめて頂いて構いません。(連名可)
- 1枚につき1教室の申し込みとなります。複数の教室を受講希望の場合は、それぞれでお申し込みください。
- 申し込み多数の場合は、抽選により参加者を決定します。
- 神戸ストークスバスケットボールスクールは「月謝制のスクール制」となります。退会の手続きが無い限り、継続受講となります。また申し込みは窓口のみの先着順です。

- 対象が中学生以下の教室は「⑥学校名・学年・保護者名」をご記入ください。シェイプアップ(託児付)に参加希望の方は、「⑦託児【有・無】※有りの場合、お子様の名前と年齢」をご記入ください。
- 教室中、広報目的で写真を撮影します。撮影した写真はHPやポスターで使用します。使用について制限がある場合は、必ず申し出てください。
- シェイプアップ(託児付き)で託児が必要な場合は、別途1回一人500円が必要です。
- ラケット(卓球・バドミントン)については持参してください。レンタルもできますが、別途料金が必要です。