

# 秋スポーツ教室ご案内

秋期スポーツ教室  
受講生募集の案内です  
お見逃しなく!



## 太極拳

8/19  
開始

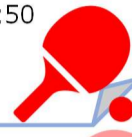
太極拳を基礎から楽しく習得!  
ストレス解消、体力向上にオススメです!  
【日程】月曜日 15:45~16:45  
【参加費】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## 卓球(夜の部)

8/19  
開始

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】月曜日 19:00~20:50  
【参加費】¥12,000-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## 朝ヨガ

9/3  
開始

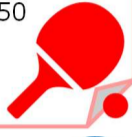
朝の心地よさの中、呼吸を整え心と身体の  
バランスを保ち、健康維持につなげます。  
【日程】火曜日 9:30~10:30  
【参加費】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## 卓球(昼の部)

9/3  
開始

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】¥12,000-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## バドミントン(火曜日)

9/3  
開始

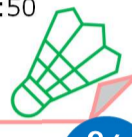
基本知識・ルール・技術の習得から始め、  
バドミントンや運動の楽しさを学びます。  
【日程】火曜日 11:00~12:50  
【参加費】¥12,600-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## バドミントン(夜の部)

9/3  
開始

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】¥12,600-(全15回)  
【対象】16歳以上 60名



## 音浴ヨガ

9/3  
開始

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】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## みんなでエアロ

9/4  
開始

有酸素運動と筋カ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】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 80名



## 昼ヨガ

9/4  
開始

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】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



NEW!

## 理学療法士によるボディケア

9/4  
開始

ストレッチや姿勢改善、肩こりや腰痛予防等、ピ  
ラティスの要素も用いて身体を整えます。  
【日程】水曜日 13:30~14:30  
【参加費】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## シェイプアップ(託児付)

9/6  
開始

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】金曜日 9:30~10:30  
【参加費】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 15名



## バドミントン(金曜日)

9/6  
開始

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】金曜日 11:00~12:50  
【参加費】¥12,600-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## 健康トレーニング

9/6  
開始

筋カ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】¥11,850-(全15回)  
【対象】16歳以上 30名



## 週替わりレッスン

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

## 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)

定員  
30名

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



## 幼児体操教室(わくわく)

9/2  
開始

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 15:15~16:15  
【参加費】¥8,040-(全12回)  
【対象】3歳~年少 25名



## 幼児体操教室(はつらつ)

9/2  
開始

跳び箱・マット・鉄棒を基本に、遊びを通  
じて基礎体力をつけて楽しく運動します。  
【日程】月曜日 16:30~17:30  
【参加費】¥8,040-(全12回)  
【対象】年中・年長 25名



## 小学生体操教室

9/2  
開始

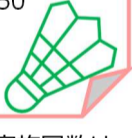
跳び箱・マット・鉄棒を基本に、運動を  
基礎から学び、苦手克服を目指します。  
【日程】月曜日 17:45~18:45  
【参加費】¥8,040-(全12回)  
【対象】小学1~4年生 30名



## バドミントン(小中学生)

9/3  
開始

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】¥12,600-(全15回)  
【対象】小学生~中学生



## 親子体操

9/12  
開始

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します  
【日程】木曜日 11:15~12:15  
【参加費】¥10,800-(全12回)  
【対象】1・2歳児とその保護者



## キッズダンス

9/6  
開始

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。  
【日程】金曜日 17:20~18:20  
【参加費】¥10,050-(全15回)  
【対象】小学生



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。

スポーツの秋  
始めよう!



楽しくカラダを  
動かそう!



### <申込期限>

7月1日~7月20日  
(必着)

### 申込方法

①~④からお選びください

- 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	申込書(メール用)	申込書(FAX用)	申込書(窓口用)
①希望教室名	651-0085	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	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
②参加者名	神戸市中央区八幡通2丁目1-38			
③年齢・性別				
④住所				
⑤電話番号	神戸市立磯上体育館 教室担当 宛			
⑥学校名・学年				
保護者名				
⑦託児【有・無】				

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(同居に限る)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。
- 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(生年月日)」をご記入ください。
- 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)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。