

2024年度  
11月スタート **受講生募集**  
**冬期スポーツ教室**



神戸市立須磨体育館

申込期間：11月21日（木）～先着順

① 「ハガキ」で申し込む

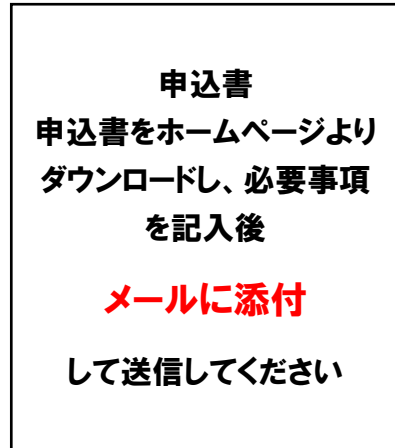
表面

裏面



② 「メール」で申し込む

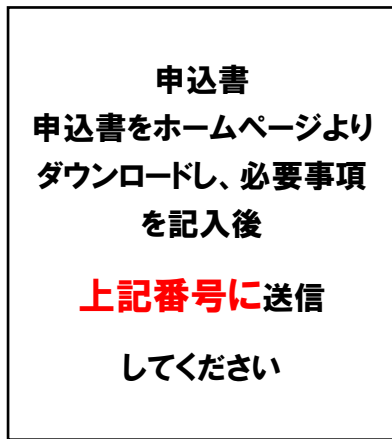
info@suma-gym.jp



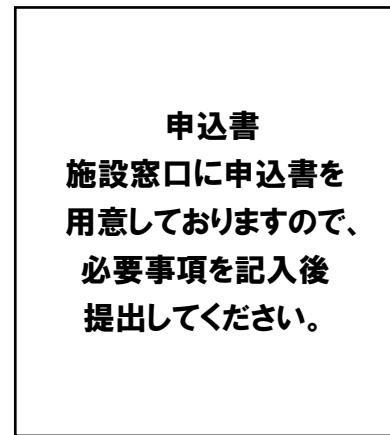
※抽選になった場合、兄弟と一緒に参加されるかの有無を記載ください。

③ 「FAX」で申し込む

FAX:078-734-5512



④ 「施設窓口」で申し込む



⑤ 「フォーム」で申し込む



須磨体育館のホームページ 教室 講座 教室  
申込 申込み 申込み  
また、二次元コードを  
申し込みます

([suma-gym.jp](http://suma-gym.jp))

<https://ws.formzu.net/sfgen/S13637694/>

**冬の教室申し忘れの方 必見！！**  
**今からでも間に合う教室ございます**  
**先着順となるためお急ぎください**

## **申し込み時の注意事項は必ず確認ください**

- ・ 夫婦または同居している兄弟・姉妹での参加希望の方は、1 教室 1 枚にまとめていただいて構いません。(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、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。
- ・ 対象が**中学生以下**の教室は、「**生年月日・学年・学校名・保護者名**」をご記入ください。
- ・ シューズ・ラケット(卓球・バドミントン)は必ず持参ください。  
レンタルも可能ですが、数に限りがあり別途料金が必要となります。
- ・ 満〇歳は、今年度その歳になる方が対象となります。  
(例.満 4 歳から対象の場合  
今は 3 歳だが今年度  
4 歳の誕生日を迎えられる方が参加可能)  
**※キッズダンスは 4 歳の誕生日を迎えた方のみ参加可能**

### **追加申込される方へ**

- ・ 先着順となるため申込時に日程等の書類をお渡しいたします。受講料については、教室初日に現金にてお支払いいただきますのでご準備下さい。
- ・ 先着順となりますのでお早めにお申し込みください。  
空き枠の有無についてはお気軽にお尋ねください。

# 冬期スポーツ教室ご案内

## 子どもの教室

※定員数は増える場合がございます

### キッズダンス

月曜日 16:30~17:15

【受講料】 5,760円

【対象】 小学1年生~3年生

【日程】 1/6~3/24(全9回)

1/6・1/20・1/27・2/3・2/17・  
3/3・3/10・3/17・3/24

**申込 終了**



### ジュニアダンス

月曜日 17:30~18:10

【受講料】 5,760円

【対象】 小学4年生~中学3年生

【講師】 竹内尚美

【日程】 1/6~3/24(全9回)

1/6・1/20・1/27・2/3・2/17・  
3/3・3/10・3/17・3/24

### ミニバスケットボール 1-3

木曜日 17:15~18:45

【受講料】 6,400円

【対象】 小学1年生~3年生

【講師】 体育館スタッフ

【日程】 1/15~3/19(全10回)

1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・  
2/26・3/5・3/12・3/19

**申込 終了**



### ミニバスケットボール 4-6

土曜日 9:15~10:45

【受講料】 6,400円

【対象】 小学4年生~6年生

【講師】 体育館スタッフ

【日程】 1/15~3/15(全5回)

1/15・1/25・2/1・2/8・  
2/15・2/22・3/1・3/8・3/15

**申込 終了**

### 幼児体操

水曜日 15:30~16:30

【受講料】 6,400円

【対象】 満4歳~満6歳

【講師】 体育館スタッフ

【日程】 1/15~3/19(全10回)

1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・  
2/26・3/5・3/12・3/19



### 体育が得意になる

水曜日 17:15~18:45

【受講料】 6,400円

【対象】 小学1年生~3年生

【講師】 体育館スタッフ

【日程】 1/15~3/19(全10回)

1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・2/19・  
2/26・3/5・3/12・3/19

### ジュニア卓球

土曜日 13:15~14:45

【受講料】 3,200円

【対象】 小学4年生~中学2年生

【講師】 大村桂治郎

【日程】 1/11~2/8(全5回)

1/11・1/18・1/25・2/1・2/8



### 走り方教室

月曜日 17:30~18:30

【受講料】 3,200円

【対象】 小学1年生~小学6年生

【講師】 神森美佐代

【日程】 1/20~3/3(全5回)

1/20・1/27・2/3・2/17・3/3

※定員数は増える場合がございます

# 冬期スポーツ教室ご案内

## おとなの教室

### 卓球(水)

水曜日 13:00~14:45

【受講料】 8,470円

【対象】 16歳以上

【講師】 徐振

【日程】 1/8~3/19(全11回)

1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・  
2/19・2/26・3/5・3/12・3/19



### バドミントン午前

木曜日 11:00~12:50

【受講料】 8,910円

【対象】 16歳以上

**申込 終了**

1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・  
2/20・2/27・3/6・3/13・3/27



### バドミントン午後

木曜日 13:00~14:50

【受講料】 8,910円

【対象】 16歳以上

【講師】 高坂尚子 細川幸代

【日程】 1/9~3/27(全11回)

1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・  
2/20・2/27・3/6・3/13・3/27



### バドミントン夜間

水曜日 19:00~20:50

【受講料】 8,910円

【対象】 16歳以上

【講師】 吉田肇 金田佳奈恵

【日程】 1/8~3/19(全11回)

1/8・1/15・1/22・1/29・2/5・2/12・  
2/19・2/26・3/5・3/12・3/19



### 女性のエクササイズ& スポーツ

金曜日 11:00~12:30

【受講料】 8,360円

**申込 終了**

【日程】 1/10~3/21(全11回)

1/10・1/17・1/24・1/31・2/7・2/14・  
2/21・2/28・3/7・3/14・3/21



まだまだ募集中

## 新規教室

### ヨガピラ

短期

木曜日	12:10~12:50
【受講料】	2,500円
【対象】	16歳以上
【講師】	黒田 祥子
【日程】	1/16~2/20

1/16・1/23・1/30・2/6・2/13



### フレイル

時間変更

木曜日	11:00~12:00
【受講料】	5,500円
【対象】	65歳以上
【講師】	黒田 祥子
【日程】	12/5~3/27

1/9・1/16・1/23・1/30・2/6・2/13・  
2/20・2/27・3/6・3/13・3/27



### 親子トランポリン

土曜日	9:30~11:30
【受講料】	5,200円 (保護者1名こども1名の場合)
【対象】	満3歳~小学3年生とその保護者
【日程】	12/14~3/8

12/14、1/11、2/8、3/8

