

2021年8月～11月 第2期 神戸常盤アリーナ（スポーツ館）健康文化講座日程

曜日	講座名	時間	場所	8月	9月	10月	11月	12月	2022年1月
月	水中若返りトレーニング	9:15-10:15	プール	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	卓球(月)	10:00-11:30	剣道場・多目的室	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	健康水泳(月) (50歳以上)	10:30-12:00	プール	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	整えるピラティス	11:00-12:00	柔道場	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	水中ウォーキング	13:00-14:00	プール	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	からだリセット～姿勢改善教室～	15:00-16:00	柔道場	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	小学生水泳(月)	17:00-18:10	プール	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	成人水泳(月・中級)	18:30-19:45	プール	30	13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	成人水泳(月・上級)	20:00-21:15	プール		13	27	11 18 25	8 15 22 29	17 24
	火	卓球(火)	9:15-10:45	剣道場・多目的室		7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	
成人水泳(火・午前)		9:30-11:00	プール	31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
太極拳		10:00-11:30	体育室A・B		7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
合気道		10:30-12:00	柔道場		7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
シルバー体操(火) (60歳以上)		13:30-14:45	剣道場・多目的室		7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
水と陸の肩こり腰痛予防体操		14:30-15:30	プール・柔道場	31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
幼児水泳(火)		16:00-17:00	プール	31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
小学生水泳(火)		17:00-18:10	プール	31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
こども水泳 中上級(火)		18:00-19:10	プール	31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
ジュニアHIP HOP		17:00-18:00	多目的室		7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
キッズジャズファンク		18:00-19:00	多目的室		7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
成人水泳(火・夜間)		19:00-20:30	プール		14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30		
水		卓球(水)	9:15-10:45	剣道場・多目的室		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24
	かんたんアクアウォーキング	9:30-10:30	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	いきいき水中運動	13:15-14:15	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	楽しいアクアピクス	14:30-15:30	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	幼児水泳(水)	16:00-17:00	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	小学生水泳(水)	17:00-18:10	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	こども水泳 中上級(水)	18:00-19:10	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	楽に泳げるようになる為の浮だけ教室	19:15-19:45	プール		1 8 15 22 29	6 13 20 27	文化の日	10 17 24	
	木	水と陸のウォーキング	9:30-10:30	プール・柔道場	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	
～楽しくスタイルアップ～エアロ&コンディショニング		10:30-12:00	多目的室	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
健康水泳(木・午前) (50歳以上)		10:30-12:00	プール	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
健康水泳(木・午後) (50歳以上)		13:30-15:00	プール	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
卓球(木)		13:30-15:00	剣道場・多目的室	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
幼児水泳(木)		16:00-17:00	プール	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
小学生水泳(木)		17:00-18:10	プール	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
KIDSチアリーディング Hop&Step&Jump		16:30-19:25	剣道場・多目的室	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
飛び込み(初心者向け)、ターン、水中動作教室		18:30-19:40	プール	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
エンジョイ! アクアダンス		18:30-19:30	プール	2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25		
金	卓球(金)	9:15-10:45	剣道場・多目的室	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	成人水泳(金・午前)	9:30-11:00	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	自彊術～健康寿命を伸ばそう～	9:30-11:30	柔道場	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	ベビースイミング	11:00-12:00	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	リトススイミングA	12:15-13:15	プール		10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	身体障がい者水泳	13:30-14:30	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	リトススイミングB	14:45-15:45	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	幼児体操	16:00-17:00	柔・剣・多		10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	幼児水泳(金)	16:00-17:00	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	小学生水泳(金)	17:00-18:10	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	こども水泳 中上級(金)	18:00-19:10	プール	3	10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	成人水泳(金・午後)	19:00-20:30	プール		17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26		
	土	健康水泳(土) (50歳以上)	9:15-10:45	プール	4	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	
小学生水泳(土)		11:00-12:10	プール	4	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27		
障がい児水中運動		12:20-13:20	プール	4	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27		
知的障がい者水泳(初級)		12:20-13:20	プール	4	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27		
自主練習応援! 親子レッスン!		13:30-15:00	プール	4	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27		
知的障がい者水泳(中級)		13:30-14:30	プール	4	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27		

プール

予備日

祝日

営業時間短縮のため中止

営業時間短縮のため時間変更中

全館休館

年始休業

成人の日