

夏休み短期教室

お申込み:6月9日(月)9時開始

電子申請ではなく、スポーツ館受付にてお申込みとなります。
初日はお並びいただく可能性がありますので、つり銭の無いようご準備のください！

文体の夏は体験がいっぱい！夏休みに楽しく充実した教室で初めての方も文体でレベルアップ！自信満々の夏にしよう！

○成人水泳ワンデー教室

※予備日なし
中止の場合返金

混雑プールも教室で仲間と楽しく！ ※中学生以上の方もご受講可能

○こども水泳教室

※令和7年4月1日現在に対象年齢を達している方

講座名	日程		時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金
ベーシックスイム	A	7月25日(金)	9:30-11:00	※中学生以上の方もご受講可能	各10名	望月	スポーツ館プール	泳ぎを習得する方を対象にカラダをゆっくり動かしながららくに進めていく教室です。	各¥1,500(税込)
	B	8月1日(金)	13:30-15:00			馬場			
クロール・背泳ぎ	C	7月25日(金)	11:15-12:45			望月		クロールと背泳ぎの教室です。基本的な手の動き・キックを練習し上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
	D	8月7日(木)	13:00-14:30			馬場			
	E	8月11日(月)	11:00-12:30			馬場			
	F	8月21日(木)	10:00-11:30			望月			
クロール・平泳ぎ	G	7月28日(月)	9:30-11:00			望月		クロールと平泳ぎの教室です。基本的な手の動き・キックを練習し上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
	H	8月5日(火)	13:00-14:30			馬場			
	I	8月12日(火)	10:00-11:30			馬場			
	J	8月22日(金)	10:00-11:30			馬場			
クロール・バタフライ	K	7月28日(月)	11:15-12:45			望月		クロールとバタフライの教室です。基本的な手の動き・キックを練習し上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
	L	8月5日(火)	14:45-16:15			馬場			
	M	8月11日(月)	12:45-14:15			馬場			
	N	8月19日(火)	13:00-14:30			馬場			
平泳ぎ・バタフライ	O	8月1日(金)	15:15-16:45			馬場		平泳ぎとバタフライの教室です。基本的な手の動き・キックを練習し上手に泳げることを目指します。 ※ビギナーの方は受講できません。	
	P	8月8日(金)	17:30-19:00			馬場			
	Q	8月12日(火)	11:45-13:15			馬場			
	R	8月20日(水)	9:30-11:00			馬場			
スキルアップスイム (4泳法なんでもあり)	S	8月21日(木)	13:00-14:30			望月		初級レベルから中級レベルへステップアップしたい方の教室です。それぞれのニーズに合わせスキルアップを行います。 ※ビギナーの方は受講できません。	
	T	8月1日(金)	18:30-20:00			中根			
	U	8月8日(金)	15:00-16:30			馬場			
	V	8月20日(水)	11:15-12:45			馬場			
スイムトレーニング	W	8月22日(金)	11:45-13:15			馬場		4泳法泳ぎこみながらフォーム改善！更なるレベルUPを目指す教室です。 ※ビギナーの方は受講できません。	
	X	8月5日(火)	18:30-20:00			中根			
	Y	8月7日(木)	14:45-16:15			馬場			
	Z	8月19日(火)	14:45-16:15			馬場			

○アクア教室

※通常講座の方では定員いっぱいの講座です！このタイミングに是非★

講座名	日程	時間	対象	定員	担当	場所	内容	料金
いきいき水中運動	全水曜日 7月16日.23日.30日 8月 6日.13日.20日 予備日:8月27日	13:15-14:15	高校生以上	各30名	元井	スポーツ館プール	水の抵抗と浮力を利用して行う水中運動の教室です。楽しみながら機能改善を目指します。	各¥6,500(税込)
楽しいアクアピクス		14:30-15:30					音楽に合わせて筋力強化をプラス！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よう！	
エンジョイ！アクアダンス	全木曜日 7月24日.31日 8月 7日.14日.21日 予備日:8月28日	19:15-20:15					音楽を楽しみながら行う運動強度の高いプログラムです。シェイプアップ・筋力調整にも是非！	¥5,500(税込)

【学習室開放】

宿題や読書を涼しい自習室で快適に自習に励もう！

【日程】開放日は後日HPにて掲載します。

【料金】無料 ※事前予約はありません。

【場所】会議室A・B 創作室

※譲り合ってご利用ください。物音を立てる行為はお断りいたします。



【体組成計測定会】

筋肉量・骨量・脂肪量などを測定！自分の体を知って効率的にトレーニング★

【日程】開催日は6月下旬にHPにて掲載いたします！

【時間】<1部>10:00～13:00<2部>14:00～17:00

【料金】1回¥300-(税込) ※事前予約はありません。

【場所】スポーツ館2階 柔道室手前のロビー

○妊婦の方とペースメーカーのある方は、測定できません。
○トレーニング室の料金は含まれません。素足での測定となります。



【申し込み規約】

- スポーツ館受付にてお申込みください。先着順(お支払済)での受付となります。
- キャンセル待ちはありません。空きが出次第、お申込みを再開いたします。
- おひとり様何講座でもお申込みが出来ます。途中参加でも割引はありません。
- お納めいただいた受講料は、返金は出来ません。前日までに辞退を申し出られた場合は返金。
- 開始2時間前までに「神戸市」に、大雨(土砂災害・浸水害)、洪水、暴風、暴風雪、大雪が発令時は休講とし、日程に記載のある予備日に振り替えます。休講の確認は、当館にご確認いただくかHPにて各自ご確認ください。その他の理由で変更する場合は、個別にご連絡致します。
- 休講の場合予備日を使用しますが、予備日にご受講が出来なくても返金は出来ません。

【お問い合わせ先】

神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)

兵庫県神戸市長田区蓮池町1-1

(078)631-1701

↓ココからアクセスしてね★↓

神戸常盤アリーナ

