

神戸常盤アリーナ (兵庫県立文化体育館)

安心価格・駅近・駐車場完備(有料)・見学可

健康文化講座のご案内

2020年度
受講生募集

充実した
107
講座

講座は3期制です。 ※一部2期制です。 第1期(4月～7月)・第2期(8月～11月)・第3期(12月～3月)

④は先着順 ⑤は抽選
⑥は新規講座

入会金
無料

大人向け講座／1講座 12,000円(プラス税)/1期 子ども対象講座(高校生以下)／1講座 6,000円(プラス税)/1期
※前納制です。期の途中からの受講でも受講料は上記金額となります。[申し込み方法や詳しい内容は下記および裏面にてご確認をお願いします。]

申し込み方法

第1期受付期間

2月21日(金)～3月14日(土)

申込書による受付となりますので、右記および裏面をよくお読みください。
※定員に満たない場合は引き続き募集します。

第2期は7月ごろ、

第3期は11月ごろに募集をします。

受講希望の方は事前に神戸常盤アリーナまでご確認をお願いします。

注意

●お一人様何講座でも申し込みますが(幼児水泳・小学生水泳は除く)、同一講座への重複申し込みは無効になります。
●幼児水泳・小学生水泳の講座は、お一人様1講座(曜日)までとし、それ以上お申し込みされると無効とさせていただきます。
●お申し込みの少ない講座は開講を中止する場合がございますので、ご了承ください。
●各自健康管理に十分注意し、ご本人(お子様は保護者)の責任においてお申し込みください。
●お納めいただいた受講料は、原則お返しできません。各期初回講座開始前までにキャンセルを申し出られた場合、やむを得ない理由があると当方が認めた時は、受講料はお返しします。

お問い合わせ

神戸常盤アリーナ

〒653-0837 神戸市長田区蓮池町1-1

☎078(631)1701

●山陽電鉄「西代駅」下車徒歩1分 ●JR・神戸市営地下鉄「新長田駅」下車徒歩8分
●神戸市営バス「西代停留所」下車徒歩1分
開館時間…9時～22時(日曜日は21時まで) 休館日…毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)
URL <http://www.mizuno.jp/facility/hyogo/hyogo-buntai/>

スポーツ館にて実施される講座

初心者大歓迎!!………初心者・未経験者向けの講座が盛りだくさん。申し込みはお気軽に。

大人向け 水泳・アクアフィットネス講座 ▶ 各12回 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座) 高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

●講座番号 21・22・23 は各12回 各6,100円(税込) [大人18歳以上] 各3,000円(税込) [中学・高校生]

④ 成人水泳

1	火・午前	●火曜 9:30～11:00 成人対象 ●4/7から第1期開講 定員45名
2	火・夜間	●火曜 19:00～20:30 中学生以上対象 ●4/7から第1期開講 定員45名
3	金・午前	●金曜 9:30～11:00 成人対象 ●4/10から第1期開講 定員45名
4	金・夜間	●金曜 19:00～20:30 中学生以上対象 ●4/10から第1期開講 定員45名

●神戸常盤アリーナ公認指導員
植村 令子・中根 千寿・皆越 理裕子・望月 由美子・横山 邦子

水泳の基本から技術を高め、健康を増進しダイエット効果も見込めます。体力の維持増進が目的なので、体力を強化するための水泳の技術指導が中心となります。今まで水が怖かった方や泳げなかった方が25m泳げるようになるよう、また更なるスキルアップを目指し持久力向上するよう、それぞれの泳力に合わせて段階別の目標を立ててご指導させていただきます。



※写真はイメージです。

④ 健康水泳

7	月	※2期制 ●月曜 10:30～12:00 50歳以上対象 ●4/13から第1期開講 定員45名
8	木・午前	●木曜 10:30～12:00 50歳以上対象 ●4/9から第1期開講 定員45名
9	木・午後	●木曜 13:30～15:00 50歳以上対象 ●4/9から第1期開講 定員45名
10	土	●土曜 9:15～10:45 成人対象 ●4/11から第1期開講 定員45名 ※50歳以下で希望のある方はお問い合わせ下さい

●神戸常盤アリーナ公認指導員
植村 令子・岸 達也・中根 千寿・馬場 卓子・皆越 理裕子・望月 由美子・横山 邦子

水泳の練習を通じ、健康の維持増進を図ります。「笑顔で無理なく」をモットーにお客様の体力に合わせてご指導させていただきます。アンチエイジングを目指し、いつまでも若々しいスタイルが維持できるよう、水泳を通じて健康的な生活をサポート致します。



※写真はイメージです。

14 ④ 水と陸の肩こり腰痛予防体操

●火曜 14:30～15:30
●4/7から第1期開講 定員25名
●①健康運動指導士
②ADI(エアロビクスエクササイズインストラクター) 由良 幸恵

どんなでも 各期・毎3回、プール9回使用
肩こり・腰痛などの身体の不調を、ウォーキング・トレーニング・ストレッチを行なうが、水と陸の両方で整えます。

15 ④ 水と陸のウォーキング

●木曜 9:30～10:30
●4/9から第1期開講 定員20名
●健康運動指導士 桑本 万里

成人対象
最近お出かけの時、脚腰や体力に不安が…
ということはありませんか。
みんなで楽しく身体を動かして、毎日を前向きに暮らせる自分を取り戻しましょう。

19 ④ エンジョイ! アクアダンス

●木曜 19:15～20:15
●4/9から第1期開講 定員30名
●①全米アクアエクササイズ協会認定
②全米アクアセラピー&リハビリ研究会認定
元井 千佳代

成人対象
脂肪燃焼に効果的な強度を保つアクアダンスの講座です。ストレス解消にも最適です。
楽しく動ける内容のプログラムです。

20 ④ 楽に泳げるようになる為の
浮くだけ教室

●水曜 19:15～20:15
●4/8から第1期開講 定員15名
●健康運動指導士 樋口 翔

中学生以上対象 ※小人要相談
25m泳げない方・25mは泳げるけど連続で泳げない方に
水に浮く。そこに必要な姿勢のキープの仕方・身体の動かし方を習得し、水泳を今から始めましょう。

5 ④ 成人水泳(月・中級)

●月曜 18:30～19:45 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員10名
●神戸常盤アリーナ公認指導員 馬場 卓子
中学生以上対象
もう一度、泳ぎを見直し、改善することで、更なる泳力アップを目指しましょう!!
(ウォーミング中心です)
75分間で1000m～1200m泳ぎます。

11 ④ 飛込み(初心者向け)、
ターン、水中動作教室

●木曜 18:30～19:40
●4/9から第1期開講 定員10名
●基礎水泳指導員 石上 祐太

成人対象
飛込みはスタート台を使用致しません。
飛込み、ターン、水中動作の練習をしたいけど、中々できる機会がないとお悩みの方を対象に、飛込み、ターン、水中動作(バサロキック、ドルフィンキック、ひと蹴りひと掻き)に特化した教室を開講致します。
泳法以外の技術向上を目指していきます。

16 ④ かんたんアクアウォーキング

●水曜 9:30～10:30
●4/8から第1期開講 定員30名
●①水泳上級教師/日本SC協会
②メディカルアクアフィットネス 坂田 暢子

成人対象
膝の痛みでお悩みの方、膝に負担をかけずに、
水中の楽しさをウォーキングしましょう。
柔軟性を養いながら、運動不足解消&シェイプアップ!!

21 ④ 身体障がい者水泳

●金曜 13:30～14:30
●4/10から第1期開講 定員12名
●①健康運動指導士 樋口 翔
②障がい者スポーツ指導員 遠藤 小雪

中学生以上対象
身体障害者手帳をお持ちの方/介助が必要な方は介助者の方も一緒にプールに入っていく場合があります。
水の圧力や浮力を利用して、陸上より安全、効果的にトレーニングします。運動不足を解消し、生活習慣病の予防を図り、水泳を楽しみましょう。
※障がい者対象講座は、2019年より講座開始2時間前に
気象警報発令の場合、休講とさせていただきます。

6 ④ 成人水泳(月・上級)

●月曜 20:00～21:15 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員10名
●神戸常盤アリーナ公認指導員 馬場 卓子
中学生以上対象
4泳法泳げる方
一人ではなかなか練習出来ないという方にお勧めです。
仲間と一緒に泳ぎ込んで、持久力・スピードアップを目指しましょう!!
(途中休憩やショートカットも自由です)
75分間で1500m～2500m泳ぎます。

12 ④ 水中若返りトレーニング

●月曜 9:15～10:15 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員40名
●AFAA認定インストラクター 西岡 真実
40歳以上 女性限定
音楽に合わせず、強度・速度はご自分のペースで、また顔を水につけることが無いので初心者の方にも安心して行ける頂けます。水中でのウォーキング・もも上げ・二の腕や背中の筋肉を鍛える運動・体を動かしながらの頭の体操などを行うことにより、様々な機能を改善しハツツとした身体を目指します。
●アクアミット2,000円位 ※カタログ販売あり

17 ④ いきいき水中運動

●水曜 13:15～14:15
●4/8から第1期開講 定員30名
●①全米アクアエクササイズ協会認定
②全米アクアセラピー&リハビリ研究会認定
元井 千佳代
成人対象
機能改善に効果のある水中運動を楽しく行う講座です。
日常生活を元気に過ごせる為の身体づくりをしましょう!

22 ④ 知的障がい者水泳(初級)

●土曜 12:20～13:20
●4/11から第1期開講 定員10名
●神戸常盤アリーナ公認指導員 岸 達也

中学生以上対象
療育手帳をお持ちの方/集団行動が出来る方
水がちょっと怖い方から大好きな方まで、中学生以上で療育手帳をお持ちの方ならウエルカム!!クロール25mを泳げるのが目標です。
※障がい者対象講座は、2019年より講座開始2時間前に
気象警報発令の場合、休講とさせていただきます。



恒常プール

13 ④ 水中ウォーキング

●月曜 13:00～14:00 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員25名
●①健康運動指導士
②JCCA/アドバンストレーナー、シニアスペシャリスト
井上 澄

成人対象
水の浮力・抵抗・水圧を使って、陸上では補えない筋肉を鍛え、陸上では長時間動かかせない関節もラクに動かせることで、しっかりと運動効果をいただけます。

18 ④ 楽しいアクアビクス

●水曜 14:30～15:30
●4/8から第1期開講 定員40名
●①全米アクアエクササイズ協会認定
②全米アクアセラピー&リハビリ研究会認定
元井 千佳代

成人対象
音楽に合わせて、水中で様々な動きを楽しみながら行うアクアダンスとコアトレーニング(体幹)を組み合わせた講座です。

子ども対象 水泳講座 ▶ 各12回 各6,000円(プラス税)

●講座番号 41 は12回3,000円(税込)

24 ④ ベビースイミング

●金曜 11:00～12:00
●4/10から第1期開講 定員30組
●神戸常盤アリーナ公認指導員
植村 令子・皆越 理裕子・横山 邦子
生後6ヶ月～2歳未満のお子様とその保護者の方対象(親子)

ボールやおもちゃやアームヘルパー等を使い水中で体を動かしながら水慣れをしていきます。そして水を通じて親子のスキンシップを楽しみましょう。風邪等の病気予防にも役立ちます。
おむつの取れていないお子様は、プール用おむつが必要

⑤ リトルスイミング

25 A ●金曜 12:15～13:15
●4/10から第1期開講 定員12名
26 B ●金曜 14:45～15:45
●4/10から第1期開講 定員12名

●神戸常盤アリーナ公認指導員
大植 基宏・皆越 理裕子・森田 大樹・吉田 美和
2歳以上4歳未満対象
保護者の方と離れ、お友達と遊びながらお水と仲良くなりましょう!!
楽しく水慣れから始めます。
又、お片づけ・順番を守るなどのルールやマナーを身に付けます。
おむつの取れていないお子様は、プール用おむつが必要



※写真はイメージです。

⑤ 幼児水泳

27 火 ●火曜 16:00～17:00
●4/7から第1期開講 定員30名
28 水 ●水曜 16:00～17:00
●4/8から第1期開講 定員30名
29 木 ●木曜 16:00～17:00
●4/9から第1期開講 定員30名
30 金 ●金曜 16:00～17:00
●4/10から第1期開講 定員30名

●神戸常盤アリーナ公認指導員
浅井 彰子・泉 沙希・植村 令子・中根 千寿・馬場 卓子・皆越 理裕子・望月 由美子・横山 邦子
4歳～未就学児対象
「潜る」「浮く」「呼吸する」といった基礎を習得し、パタ足や初歩のクロールへと繋いでいきます。
さらに「話を聞く」「順番を守る」「仲良く練習する」などの社会性も養っていきます。

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

子ども対象 水泳講座 ▶ 各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

● 講座番号 **41** は12回3,000円(税込)

抽(月曜のみ先) 小学生水泳

31	月	※2期制 ●月曜 17:00～18:10 ●4/13から第1期開講 定員60名
32	火	●火曜 17:00～18:10 ●4/7から第1期開講 定員60名
33	水	●水曜 17:00～18:10 ●4/8から第1期開講 定員60名
34	木	●木曜 17:00～18:10 ●4/9から第1期開講 定員60名
35	金	●金曜 17:00～18:10 ●4/10から第1期開講 定員60名
36	土	●土曜 11:00～12:10 ●4/11から第1期開講 定員60名

●神戸常盤アリーナ公認指導員
浅井 彰子・泉 沙希・樋村 令子・大植 基宏・岸 達也・
中根 千寿・馬場 卓子・皆越 理裕子・望月 由美子・横山 邦子

小学生対象
泳力に応じて初歩から4泳法まで水泳が楽しくなるように指導していきます。更にルールを守る、協調性を養う等の人間形成も視野に入れ、心身共に強く健康的に成長していく事を目標にします。

先 こども水泳 中上級

37	火	●火曜 18:00～19:10 ●4/7から第1期開講 定員25名
38	水	●水曜 18:00～19:10 ●4/8から第1期開講 定員25名
39	金	●金曜 18:00～19:10 ●4/10から第1期開講 定員25名



※写真はイメージです。

●神戸常盤アリーナ公認指導員
岸 達也・中根 千寿・樋口 翔・馬場 卓子
小学生・中学生 ※未就学児・高校生要相談
クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子様
目標のあるお子様を応援！！
初回に泳力の審査をして、受講生のレベルに応じて練習をします。
フォームの修正や距離を泳いで体力をつけましょう。
ターン練習なども取り入れながら、4泳法のモデル
完泳、タイムの向上を目指します！！

40 先 自主練習応援！親子レッスン！

●土曜 13:00～14:30
●4/11から第1期開講 定員10組
●基礎水泳指導員 石上 祐太

各泳法を練習中の小学生以上の方とその保護者の方対象(親子)
休日にお子様と一緒に自主練習をされていて、「どう教えたら上達するのか?」といったお悩みをお持ちの保護者の方を対象に、コーチが補助の仕方、上達のポイントをお教え致します。お子様と一緒にご参加いただき、綺麗に泳ぐ姿と一緒に覚えていきましょう。



プール観覧席

41 先 障がい児水中運動

●土曜 12:20～13:20
●4/11から第1期開講 定員10名
●障がい者スポーツ指導員 大植 基宏・遠藤 小雪

小学生対象
療育手帳をお持ちの方/集団行動が出来る方
水慣れから水中運動、水泳の指導をします。
お子様の様子を見ながら、1人1人に合わせた内容でサポートします。
身体をいっぱい動かして、お友達と一緒にプールを楽しみましょう!!
12回3,000円(税込)
※入水ボランティア募集1～2名
(健康で明るい方、泳げなくても可。泳げたら更に可)

大人向け 卓球講座 ▶ 各12回 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

42 先 卓球(月)

●月曜 10:00～11:30 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員12名
●①日本体育協会公認スポーツ指導員
②国際審判員 今岡 知代

成人(初心者から)対象
初心者でも大丈夫です。どなたでも気軽に出来るスポーツです。楽しく汗を流しませんか?
初心者の方は、JTТА公認ラケットをご準備下さい。

43 先 卓球(火)

●火曜 9:15～10:45
●4/7から第1期開講 定員25名
●①日本体育協会公認スポーツ指導員
②日本卓球協会公認審判員 吉田 香代子

成人(初心者から)対象
どなたでも楽しく上達できる教室！
仲間と共にいい汗をかき、上達を目指しましょう。
初心者の方は、JTТА公認ラケットをご準備下さい。

44 抽 卓球(水)

●水曜 9:15～10:45
●4/8から第1期開講 定員25名
●①日本体育協会公認スポーツ指導員
②上級公認審判員 ③国際審判員 渡邊 みち子

成人対象 中級の方限定
フォア30回・ショート20回 ラリーが続けられる方
中・上級の方を対象とした教室です。幅広い年代が楽しめるスポーツ。レベルアップをしてラリーを続けましょう。

45 先 卓球(木)

●木曜 13:30～15:00
●4/9から第1期開講 定員25名
●日本卓球協会公認スポーツ指導員 中桐 幸子

成人(初心者から)対象
初心者から中級者を対象とした講座です。
基礎技術を身につけ、ルールを覚えて応用できるよう仲間と共にいい汗をかき、上達を目指しましょう。
初心者の方は、JTТА公認ラケットをご準備下さい。

46 先 卓球(金)

●金曜 9:15～10:45
●4/10から第1期開講 定員25名
●①日本体育協会公認審判員 吉田 香代子
②日本卓球協会公認審判員

成人(初心者から)対象
どなたでも楽しく上達できる教室！
仲間と共にいい汗をかき、上達を目指しましょう。
初心者の方は、JTТА公認ラケットをご準備下さい。

大人向け 体操・エクササイズ・武道講座 ▶ 各12回 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。



体育館

47 先 整えるピラティス

●月曜 11:00～12:00 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員20名
●①PHIピラティス/Mat 1. II.プロップスパレル
②JHCA/FC
③JCCA/アドバンストレーナー、シニアスペシャリスト 井上 澄

成人対象
ピラティスとは「動きを学習」することです。
正しい動きや姿勢を自分でコントロールしながら身に付けていきます。体力の有無は関係ありません。
自分の身体を正しく長く使う為のトレーニングです。



※写真はイメージです。

48 先 のぼそう健康寿命[ロコモ体操]

●月曜 14:30～16:00 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員20名
●①高齢者体力づくり支援士
②健康福祉運動指導士 田中 千恵

医師から運動を禁止されていない方対象
ロコモとは、要介護になるリスクが高い状態をいいます。転倒や腰痛などの障害を防ぐには、筋力とバランス能力が重要です。いつまでも健康に暮らせるよう、家庭で簡単にできる運動を紹介します。
※シューズ不要
お持ちの方は「5本指ソックス」が裸足でご受講ください。



※写真はイメージです。

49 先 からだリセット～姿勢改善教室～

●月曜 15:00～16:00 ※2期制
●4/13から第1期開講 定員15名
●日本ウェーブストレッチ協会認定 元井 千佳代

成人対象 初心者大歓迎
足裏アーチ・足裏反射区や足指間の刺激によるバランスアップと全身の活性化、肩甲骨周りや、骨盤のスムーズな動きを引き出し、しなやかな姿勢と動きを習得する講座です。
※お持ちの方は、「ウェーブリング」と「5本指靴下」を御持参下さい。



更衣室

50 先 太極拳(火)

●火曜 10:00～11:30
●4/7から第1期開講 定員40名
●日本武術太極拳連盟公認指導員 金丸 淳一

成人対象 初心者大歓迎
太極拳のゆったりとした動きには様々な効果があります。
①血流を良くする。
②関節をやわらかくすると共に筋力をつけます。
③心が落ち着き、リラックスします。
太極拳で生き生きと輝いてみませんか！



※写真はイメージです。

51 先 合気道

●火曜 10:30～12:00
●4/7から第1期開講 定員20名
●神戸常盤アリーナ公認指導員 寺崎 秀行

成人対象(80歳位まで)
～いつも気がでる健康体へ～
合気道の動きには一切無理が無く、老若男女を問わず安心して稽古して頂けます。技を通じて「争わざるの理」を学ぶ事で人間関係も上手になります。また「氣を出す」事により積極的な使い、事前に危険を察知し、回避できる最強の護身術が身に付きます。自然治療力高め呼吸法により真の落ち着き、リラックスを学べます。



※写真はイメージです。



多目的室

54 先 自彊術～健康寿命を伸ばそう～

●金曜 9:30～11:30
●4/10から第1期開講 定員20名
●公益社団法人自彊術普及会中伝指導員 山田 ひろ子

成人対象
呼吸法・ツボ刺激と全身240の関節を無理なく動かす事で、関節が整い、姿勢が良くなります。肩こり、腰痛、膝痛、うつなどの万病を改善します。自律神経のバランスを整えることができ、免疫力も上がります。終わったあと、体が軽くなり、気分爽快になります。心身ともに健康になり、健康寿命を伸ばしましょう。
※お持ちの方は、「ヨガマット」(バスタオルでも可)を御持参下さい。

55 先 シルバー体操(火)

●火曜 13:30～14:45
●4/7から第1期開講 定員30名
●全国療術師協会療術師 伊関 千鶴

60歳以上対象
熟年のためのヨガを取り入れ、転倒や腰痛を予防、機能改善できる楽しい体操を通じて健康の保持、増進を図ります。

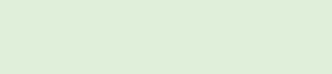


※写真はイメージです。

56 先 シルバー体操(金)

●金曜 13:30～14:45
●4/10から第1期開講 定員25名
●①ヨガ療法士 ②機能改善指導士 隅野 和枝

60歳以上対象
体の機能の事をわかりやすく話し、転倒予防・肩こり・腰痛改善ボディアクで楽しく体を動かしていきます。



※写真はイメージです。

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。



剣道場

57 先 ジュニアHIP HOP

●火曜 17:00～18:00
●4/7から第1期開講 定員15名
●ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子

小1～小学6年生対象
ストリートダンスの基本でもあるHIP HOP。
小学校・中学校でもますますダンスは注目されています。ダンスはリズム感を養うことはもちろん、心も体も元氣いっぱいになってくれます。レッスンではダンスに必要な、側転、ブリッジ、倒立も練習していきます。楽しみながら技術を磨きスキルアップしていきます。
(年度末に発表会参加)



※写真はイメージです。

58 先 キッズジャズファンク

●火曜 18:00～19:00
●4/7から第1期開講 定員15名
●ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子

小2～小学6年生対象
ジャズファンクはJAZZにFUNKYなストリート系の要素を盛り込んだ人気のジャンルです。
バックダンサーのようにキレとビート感溢れるダンスを楽しみましょう！
一つ一つ丁寧に指導します。
(年度末に発表会参加)



柔道場

59 先 こども柔道教室

●水曜 17:00～18:00
●4/8から第1期開講 定員20名
●①全日本柔道連盟公認指導員六段
②日本スポーツ少年団登録指導員 高田 幸博

4歳～小学生対象
安全に倒れることができる受身と技を、年齢と体力に応じて無理なく覚えていきます。礼儀正しく、明るくあいさつをしながら練習しています。
☆初心者大歓迎
柔道着がなくとも始めることが出来ます！



※写真はイメージです。

60 先 幼児体操

●金曜 16:00～17:00
●4/10から第1期開講 定員30名
●神戸常盤アリーナ公認指導員 森本 佳美

4歳～小学1年生対象
跳び箱・マット・鉄棒・ボール・縄・フープなどの様々な用具を使い、体を動かす楽しさ嬉しさを通じて、幼少時期に必要な運動能力を高めるとともに心身の発達と仲間づくりを図ります。



※写真はイメージです。

本館にて実施される講座

大人向け ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各12回 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座)高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

61 ⑧ ゆったりフラダンス

- 火曜 11:30～12:30
- 4/7から第1期開講 定員20名
- Moanalani Hula Halau 大村 睦未

フラは横方向に歩き、普段は使われない筋肉が刺激されます。左右に動く事で使う筋肉も均等にバランスがとれ新陳代謝がアップします。また脳の活性化にも繋がります。感覚が整います。音楽にあわせて楽しみましょう。



※写真はイメージです。

62 ⑧ らくらく健美ダンス

- 水曜 10:00～11:30
- 4/8から第1期開講 定員30名
- 元宝塚歌劇団 姫 白鳥

初めての方お気軽にご参加ください！どなたでもできるダンスや体操でストレスを解消して心と体のシェイプアップを！楽しみながらしなやかになる健美ダンスで美と健康をあなたのものに！楽しい時をご一緒にしましょう！



※写真はイメージです。

63 ⑧ 健美体操&やさしいダンス

- 水曜 14:00～15:30
- 4/8から第1期開講 定員30名
- 元宝塚歌劇団 姫 白鳥

初めての方お気軽にご参加ください！お一人、お一人の体調、体力に合わせて健康で美しくなる体操です。肩こりの解消、アンチエイジングやリラクゼーション効果があります。こころ良い音楽、楽しい曲が流れている中、皆で楽しみましょう！

64 ⑧ 楽しいフォークダンス

- 木曜 13:30～15:00
- 4/9から第1期開講 定員30名
- 日本フォークダンス連盟公認指導員 野村 沢江

初心者対象

フォークダンスに参加してみませんか。明るく楽しい楽曲に合わせて体を動かす楽しさ。初心者の方大歓迎です！！

65 ⑧ ステキにフォークダンス

- 木曜 15:10～16:40
- 4/9から第1期開講 定員30名
- 日本フォークダンス連盟公認指導員 野村 沢江

経験者限定

素晴らしい世界に目を向けてみませんか。明るい踊り、動きの激しい踊り、ゆっくりした踊り、、、フォークダンスを踊る楽しさは万国共通、生涯学習としても最適です。

66 ⑧ 社交ダンス初級(水)

- 水曜 13:00～14:00
- 4/8から第1期開講 定員40名
- 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 ダンスルーム重衣主宰 長友 啓晃・石原 亜衣

初心者対象

まったく初めての方、少し社交ダンスを習われた方、基本をもう少し勉強したい方の社交ダンス初級講座です。音楽に乗せて体を動かし健康なボディ作りには、又は、ストレス発散などに社交ダンスは最適です。ダンスは技術はもちろん「パーティー」でのエチケット、ルール、マナーなども一緒に勉強していきます。子供から大人まで男女問わず大歓迎です。初心者の方は特に歓迎いたします。さあ社交ダンスの扉を開きましょう。**ダンスシューズをお持ちでない方は、先生にご相談下さい**



※写真はイメージです。

67 ⑧ 社交ダンス中級(水)

- 水曜 14:10～15:10
- 4/8から第1期開講 定員40名
- 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 ダンスルーム重衣主宰 長友 啓晃・石原 亜衣

経験者限定

少し社交ダンスを習われた方で基本を学んだ方々を対象とした社交ダンス中級講座です。健康な体作り、又は、ストレス発散、音楽に乗せて楽しくレッスンしましょう。ステップだけではなくリードやフォロワーの勉強をして正しい社交ダンスを楽しみましょう。老若男女問わず大歓迎です。さあ皆様と一緒に社交ダンスを楽しみましょう。

68 ⑧ 社交ダンス中級(金)

- 金曜 19:00～20:00
- 4/10から第1期開講 定員40名
- 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 ダンスルーム重衣主宰 長友 啓晃・石原 亜衣

経験者限定

少し社交ダンスを習われた方で基本を学んだ方々を対象とした社交ダンス中級講座です。健康な体作り、又は、ストレス発散、音楽に乗せて楽しくレッスンしましょう。ステップだけではなくリードやフォロワーの勉強をして正しい社交ダンスを楽しみましょう。老若男女問わず大歓迎です。さあ皆様と一緒に社交ダンスを楽しみましょう。

69 ⑧ リズム&ボールエクササイズ

- 金曜 19:00～20:30
- 4/10から第1期開講 定員30名
- 兵庫県医師会推奨指導員 中井 久子

ボールエクササイズで身体をゆるめ、良い姿勢を意識しながら、明るい音楽でリズム運動・筋トレ。最後はマットでゆったりストレッチ。レッスンが終わる頃には、身体の軽さを感じられます。日常生活動作が楽になるような体作りを目指します。

70 ⑧ 太極拳(水)

- 水曜 18:30～20:00
- 4/1から第1期開講 定員40名
- 日本武術太極拳連盟公認指導員 為木 清美

「太極拳」中国のむずかしい運動？と思いませんか。今や日本において自然に根づいて来たスポーツです。始めから丁寧に指導します。若い方からご年配の方まで、力を抜いて一緒に体を動かしましょう。

71 ⑧ ヨガ健康(月)

72 ⑧ ヨガ健康(木)

- 月曜 18:30～20:00
- 4/13から第1期開講 定員25名
- 森垣ヨガ美療指導員 徳山 美子

- 木曜 18:40～20:10
- 4/9から第1期開講 定員25名
- 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子

呼吸に合わせて、ゆっくりと動いていきます。硬い所はそのまま、強張っている筋肉を形にこだわらず、ほぐしていきましょう。呼吸もなにより神経の働きも整って、自然と体の不調も改善されていきます。

※写真はイメージです。

ヨガを始める人にもお初めのクラス。今70代まで男女共に参加しています。呼吸に合わせて刺激が入るシンプルなポーズとダウンポーズの繰り返し。肩こり腰痛等、身体の癒しと共に明日への活力へ繋がりますよ。

73 ⑧ ヨガ健康(土・A)

- 土曜 13:30～15:00
- 4/4から第1期開講 定員25名
- 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子

ゆっくりとした呼吸で副交感神経を活性化して内臓を正常化し、基礎代謝・免疫力をアップさせます。肩こり腰痛を予防。心身共に若返りたい方、老若男女問わず大歓迎です。ヨガの素晴らしさを一緒に体感してみよう。

74 ⑧ ヨガ健康(土・B)

- 土曜 15:10～16:40
- 4/4から第1期開講 定員25名
- 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子

ゆっくりとした呼吸で副交感神経を活性化して内臓を正常化し、基礎代謝・免疫力をアップさせます。肩こり腰痛を予防。心身共に若返りたい方、老若男女問わず大歓迎です。ヨガの素晴らしさを一緒に体感してみよう。

75 ⑧ 背骨コンディショニング

- 木曜 13:30～14:45
- 4/2から第1期開講 定員25名
- 背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト/神戸女学院非常勤講師/健康運動指導士 酒井 よしえ

首・肩こり・五十肩・膝痛・腰痛・背椎管狭窄症等これらの症状は背骨の歪みから起こります。背骨コンディショニングの確かな理論に基づき、体操で背骨を整えます。内容は「ゆるめる」「セルフ矯正」「筋トレ」です。

※写真はイメージです。

76 ⑧ スポーツウエルネス吹矢

- 水曜 10:00～11:30
 - 4/1から第1期開講 定員15名
 - 日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員 下條 卓雄
- スポーツウエルネス吹矢は年齢を問わず「どなたでも」楽しむことができます(生涯スポーツ)です。【呼吸法】にポイントを置いて様々な健康効果があります。【楽しく、そして健康に！！】と一緒に始めましょう。**●初回にマウスピースおよびバイククリーナー代 700円必要**

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

77 ⑧ ストリートJAZZダンス

- 水曜 17:30～18:30
- 4/8から第1期開講 定員20名
- JaJaダンススクール主宰 AYUMI

小学校3年生～高校生対象

女性限定
ジャズダンスやヒップホップダンスを楽しみます。ダンスを始めたい初心者さん歓迎です。小学3年生から高校生まで、レッスンを集中出来る方でしたら、小学3年生未満でもどうぞ御参加ください。

78 ⑧ ストリートJAZZ&ブレイクダンス

- 水曜 18:40～19:40
- 4/8から第1期開講 定員20名
- JaJaダンススクール主宰 AYUMI

小学校3年生～高校生対象

ストリートJAZZクラスの内容に、ブレイクダンスのステップもとり入れて幅広くダンスを楽しみます。小学3年生から高校生まで、レッスンを集中出来る方でしたら、小学3年生未満でも、どうぞ御参加下さい。



※写真はイメージです。

79 ⑧ KIDSチアリーディング HOPクラス

- 木曜 16:30～17:15
- 4/9から第1期開講 定員25名
- (公社)日本チアリーディング協会指導講師 長野 澄恵・寺田 有沙

年中組～年長組対象

ポンポンを持って楽しく元気に1つの演技を覚えていきます。演技を覚えていく中で、頑張ること・みんなで力を合わせることを学びます。**【新規の方】●ポンポン1,600円 ●Tシャツ2,700円 第3期講座発表会参加時レンタルユニフォーム代1,000円**



研修室C

80 ⑧ KIDSチアリーディング Stepクラス

- 木曜 17:20～18:20
- 4/9から第1期開講 定員30名
- (公社)日本チアリーディング協会指導講師 長野 澄恵・寺田 有沙

小学1年生～小学3年生対象

元気・勇気・笑顔を含いた言葉に競技チアの基本を中心に練習を行います。初心者でも大丈夫。みんなで力を合わせて頑張ることを目標にしています。**【新規の方】●ポンポン1,600円 ●Tシャツ2,700円 第3期講座発表会参加時レンタルユニフォーム代1,000円**

81 ⑧ KIDSチアリーディング JUMPクラス

- 木曜 18:25～19:25
- 4/9から第1期開講 定員30名
- (公社)日本チアリーディング協会指導講師 長野 澄恵・寺田 有沙

小学4年生～中学生対象

初心者でも大丈夫！！競技チアの基本を中心に練習を行います。元気・勇気・笑顔を含いた言葉に競技チアの基本を中心に練習を行います。初心者でも大丈夫。みんなで力を合わせて頑張ることを目標にしています。**【新規の方】●ポンポン1,600円 ●Tシャツ2,700円 第3期講座発表会参加時レンタルユニフォーム代1,000円 ユニフォーム購入(任意)10,500円～**

82 ⑧ 子どもバレエA

- 水曜 16:00～16:40
- 4/1から第1期開講 定員25名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 秋山 憂美

4歳～年長組対象

初めてバレエを習う子供達に、バレエの楽しさや、始める前に必要なこと(バレエのセブリング・リズム感・カウントの教え方・簡単な基本ポジション)を、覚えるクラスです。**【新規の方】●レオタード ●バレエシューズ ●ショーツ ●タイツ 以上4点は各自購入 第3期講座発表会参加時お衣装代として5,500円～6,500円程頂きます。**



研修室A

83 ⑧ 子どもバレエB

- 水曜 16:45～17:30
- 4/1から第1期開講 定員25名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 秋山 憂美

小学生1年生・2年生対象

ストレッチの後、「バー」を使っての基本ポジションと、動きの基本となる「V」を少しずつ覚えるクラスです。**【新規の方】●レオタード ●バレエシューズ ●ショーツ ●タイツ 以上4点は各自購入 第3期講座発表会参加時お衣装代として5,500円～6,500円程頂きます。**

84 ⑧ 子どもバレエC

- 水曜 17:35～18:25
- 4/1から第1期開講 定員20名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 秋山 憂美

小学3年生・4年生対象

バレエレッスンの他、少しずつ難しい「バ」も練習していくクラスです。**●トウシューズ7,000円程 ●先生からのおけるしが出た人のみ！購入可能。 第3期講座発表会参加時お衣装代として5,500円～7,000円程頂きます。 ※初めてバレエを習う方はバレエBでお申し込み下さい。**

85 ⑧ 子どもバレエD NEW

- 水曜 18:30～19:30
- 4/1から第1期開講 定員20名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 秋山 憂美

経験者対象

小学生5年生以上対象でバレエ経験が3年以上の方テクニック・表現力をさらにのびさせていきます。少しずつ難しいコンビネーションにも挑戦していきます。**●トウシューズ7,000円程 第3期講座発表会参加時 お衣装代として6,000円～7,500円程頂きます。**

86 ⑧ 小学生運動教室A

- 水曜 16:00～17:00
- 4/8から第1期開講 定員15名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 遠藤 小雪・森田 大樹

小1～小学2年生対象

マット・鉄棒・跳び箱を用いて、楽しく運動を行います。又、挨拶や礼儀といった人間形成の部分にも力を入れ、運動教室を通して子ども達の成長に繋がります。

87 ⑧ 小学生運動教室B

- 水曜 17:10～18:10
- 4/8から第1期開講 定員15名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 遠藤 小雪・森田 大樹

小3～小学6年生対象

マット・鉄棒・跳び箱を用いて、楽しく運動を行います。又、挨拶や礼儀といった人間形成の部分にも力を入れ、運動教室を通して子ども達の成長に繋がります。



※写真はイメージです。

2020年度神戸常盤アリーナ主催イベント ※写真はイメージです。

2021年2月28日(日) 健康文化フェスティバル



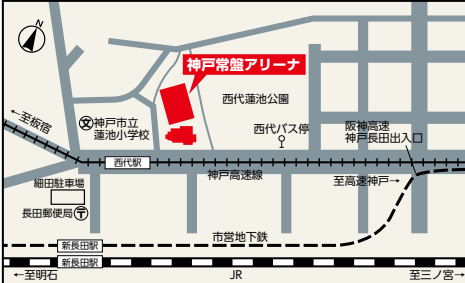
健康文化フェスティバルは健康文化講座受講生の発表会となっています

No.57、58、62、64～68、77～85、95～97は舞台発表があります！
※2020年2月の出演講座 その他、当日は作品展示・体験会・お茶席がございます。



お問い合わせ

神戸常盤アリーナ (兵庫県立文化体育館)
〒653-0837 神戸市長田区蓮池町1-1 ☎078(631)1701
学校法人玉田学園は、神戸常盤アリーナのネーミングライツスポンサーです。



神戸常盤アリーナは、平成23年4月より、ミズノグループ(ミズノ(株)、(株)ウエルネスサプライ、(株)双葉化学商会)が運営しています。

お申し込みの前に必ずお読みください!

- 健康に不安のある方は、医師の診断を受けてから受講をお願いいたします。
- 講座は年間カリキュラムで実施し、受講料は**各期ごとに全額を前納**していただきます。
- 正式な手続きをしていただく際に、日程や詳細が載った講座案内をお渡しします。
- 開講日以降の**日程は、毎週ではなく変則**の場合もございますので、スケジュールを確認されたい方は、別途お問い合わせください。(2期制を除いて、各期約4ヶ月で8～12回行います)
- 全講座、館で一括して保険に加入しています。保険内容については別途お問い合わせください。
- 途中からの受講も可能ですが、割引は一切ございません。
- 受講生の少ない講座は、開講を中止する場合がありますのでご了承ください。
- 2期は7～8月、3期は11～12月の期間で継続の方優先で空きがある場合のみ募集しています。
- 講師の都合、交通機関のストや自然災害等のため、やむを得ず休講、又は日程を変更する場合がございます。
- 確認は当館へお電話いただくか、表面に記載されているホームページにてお願いします。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

個人情報について

ミズノグループは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。講座に関する連絡や関連事業のお知らせに使用させていただきますが、お客様へのサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者へ開示したり、提供したりすることはありません。

初心者大歓迎!!.....初心者・未経験者向けの講座が盛りだくさん。申し込みはお気軽に。

大人向け 文化講座 ▶ 各12回(一部8、10回講座あり) 各12,000円(プラス税)

(年齢制限がない講座) 高校生以下で受講希望の方は、一度お問い合わせください。

88 ⑧ 茶道

- 金曜 16:00～20:00
- 4/10から第1期開講 定員20名
- 表千家教授 森口 宗知

お薄茶の作法を、初歩より修得できます。つづいて、お濃茶の作法に進むことが出来ます。和室で季節に合わせたお道具で、お菓子を頂きながら、楽しくお稽古をしませんか!!

- 水屋料別途1,920円位
- 【新規の方】(お持ちでない方のみ)
- ふくさ 3,000円～ ●ふくさばさみ 3,200円～
- 扇子 650円位 ●菓子切り 500円位 ●懐紙(小束) 120円位



※写真はイメージです。

91 ⑧ 絵手紙(水・午前)

- 水曜 10:00～12:00
- 4/8から第1期開講 定員15名
- 清水流絵手紙師範 仙石 美智子

四季折々の風物を描き色をのせ、短い言葉を添えて相手の方に想いを届けるやさしさのこもった絵手紙です。是非一緒に楽しみませんか!!

- 1期につき 10回
- 新規の方準備備あり ●全てそろえたら16,000円位

92 ⑧ 絵手紙(水・午後)

- 水曜 13:00～15:00
- 4/8から第1期開講 定員15名
- 清水流絵手紙師範 仙石 美智子

四季折々の風物を描き色をのせ、短い言葉を添えて相手の方に想いを届けるやさしさのこもった絵手紙です。是非一緒に楽しみませんか!!

- 1期につき 10回
- 新規の方準備備あり ●全てそろえたら16,000円位

94 ⑧ フレッシュ&プリザーブド・フラワーアレンジメント

- 火曜 14:00～16:00
- 4/7から第1期開講 定員20名
- Prussian Blue戸屋主宰/フラワーコーディネーター 生駒 貴子

季節の生花で彩るフラワーアレンジメント、生花を加工し3年以上生花の風合いを保つプリザーブドフラワーアレンジ。基本からXmas、お正月迄、日常に四季の花々を添えて下さい。

- 花材費(生花) 3,000円位
- (プリザーブド) 1,500円位



※写真はイメージです。

97 ⑧ ウクレレ

- 初心者 土曜 9:20～10:35
- 経験者 土曜 10:45～12:00
- 4/4から第1期開講 定員各20名
- Halekulani・boysウクレレ奏者 木村 益三

小さくカワイイ「ウクレレ」ナイロン弦を使用し女性でも気軽にできます。

好きな歌を伴奏しながら歌って楽しむもよし、ハワイアンの世界につかるもよし、日本や英語、外来の曲も行い、1ヶ月で簡単な曲を弾けるように致します。

- 【お持ちでない方のみ】ウクレレ約20,000円～



※写真はイメージです。

100 ⑧ 女声コーラス

- 木曜 14:00～15:30
- 4/9から第1期開講 定員40名
- 声楽家 檀之上 美穂

女性限定
美しく正しい呼吸発声法を取り入れて、懐かしい日本唱歌や合唱曲、フランス、ドイツ、イギリス民謡などで楽しく2部3部合唱をつくっていきます。美しい声で若々しく楽しく皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。

- 教材費 年1,000円位



本館会議室

89 ⑧ 書道

- 土曜 14:15～15:45
- 4/4から第1期開講 定員20名
- 書道師範 田井地 恵子

成人対象
日本伝統文化である書道に親しむ事によって、墨に触れる喜びを味わい、精神的な豊かさが得られますよう指導します。漢字の楷書、行書、かな、ペン習字等、生活にかかわる文字も加え楽しく向かいます。



※写真はイメージです。

90 ⑧ 自由に学べる絵画講座

- 火曜 14:00～16:00
- 4/7から第1期開講 定員20名
- 画家 吉村 宗浩

自由に学べる絵画講座では、それぞれの方がもともとお持ちになっている個性(みんなお持ちです。)をどうすれば絵の中に引き出していただけるかを、講師がお手伝いいたします。

- そこから、それぞれの技法が生まれてきます。
- 【申込時必要】
- モデル代別途1期につき2,160円位



※写真はイメージです。

93 ⑧ 木彫り

- 木曜 10:00～12:00
- 4/9から第1期開講 定員20名
- 欧風木彫り木象会講師 外園 順子

木の暖かさを感じながらヨーロッパ調の木彫をたのしんでいます。初めての方、今迄にされていた方もやってみませんか! 未完成の作品があれば仕上げして下さい。

- 基礎作品 4点材料10,000円位
- (お持ちでない方のみ) 彫刻刀16,000円位
- 体験会も実施中(1作品を2日間で作成)
- 体験会(参加料:2,460円 材料費:1,200円)



※写真はイメージです。

95 ⑧ 優しいオカリナ講座

- 入門者 木曜 9:45～10:30
- 経験者 木曜 10:30～11:30
- 4/9から第1期開講 定員各20名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 華岡 莉奈

オカリナの優しい音色、癒しの音色に触れてみませんか。楽器の持ち方からレッスンしますので

楽譜を読むことが苦手な方でも楽しんで頂けます。ぜひ一緒にレッスンを始めましょう!

- 1期につき 8回
- 入門テキスト1,300円位
- (お持ちでない方のみ) オカリナ6,000円～



※写真はイメージです。

98 ⑧ ボーカル☆ボイストレーニング

- 月曜 14:00～15:30
- 4/13から第1期開講 定員20名
- ハーモニー音楽事務所 川崎 恵子

正しい腹式呼吸を身につけて、安定した深い息で、張りのある若々しい声が出せる事を目指しましょう。滑舌やリズムトレーニングも取り入れながら、楽しくいろんな歌も歌っていきます。大声で歌うとストレスを発散できます。

- 1期につき 8回

99 ⑧ 楽しく歌う童謡・唱歌

- 火曜 13:30～15:00
- 4/7から第1期開講 定員40名
- 声楽家 檀之上 美穂

心のふるさと童謡唱歌を正しい発声、美しい声で楽しく歌いましょう。息をコントロール、食欲増進、健康で元氣な時間を過ごしましょう。年齢や男女問いません。懐かしいメロディーにハーモニーをつくっていきましょう。

- 教材費 年1,000円位

96 ⑧ 大正琴

- 中級 水曜 9:30～10:45
- 初級 水曜 11:00～12:00
- 4/1から第1期開講 定員各20名
- 琴伝流大正琴 上級師範 永長 奏迦

初めての方には特に丁寧に教えております。レベルに合わせて練習しています。レベルが上になると、アンサンブル演奏になります。

ソプラノ、アルト、テナー、ベースで演奏します。

- 初級教本1,800円位
- 貸琴あり1回100円位



※写真はイメージです。

102 ⑧ トラベル&日常英会話

- 水曜 10:00～11:30
- 4/8から第1期開講 定員20名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

日常英会話やトラベル英語が上手に話せるようになります。

英語の基礎をおさらいして楽しくトークしましょう!

- テキスト代別途3,000円位



本館小ホール

※こちらのホールでピアノのプライベートレッスンをしております。

子ども対象 文化講座 ▶ 各12回 各6,000円(プラス税)

2020年4月1日現在で制限年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

103 ⑧ 小学生そろばん教室

- 小学1年～3年生 火曜 16:00～17:00
- 小学4年～6年生 火曜 17:00～18:00
- 4/7から第1期開講 定員各20名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 小倉 和子・門脇 和美

“そろばん”を習うことにより「集中力」「忍耐力」・「指を動かすことで、脳を刺激し、頭の回転を良くする」等の働きが養われます。将来のために是非そろばんの技術を身に付けられる事をおすすめいたします。

- 教材費500円位 初回講師に支払い
- そろばん(23桁以上)と筆記用具は持参
- ※3年生はどちらの時間でも可能です。

104 ⑧ 書道くらぶ

- 土曜 13:00～14:00
- 4/4から第1期開講 定員20名
- 書道師範 河野 文紀

小学生・中学生対象
書道に親しむ事によって、礼儀正しく、集中力や根気も養えますよう指導します。小学一年生から、毛筆の迫力を味わえる喜びと共に、豊かな人間性の充実にも少しでも貢献できますよう明るく向かいます。

- 毛筆…硯、中筆、小筆、墨(墨汁)、半紙、下敷き、文鎮、新聞紙、そうざん・硬筆…4B(2B)えんぴつ、練習帳、下敷き

105 ⑧ 子ども英会話

- 水曜 15:40～16:30
- 4/8から第1期開講 定員25名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

4歳～未就学児対象
子どもが喜ぶアクティビティや歌を通して英語を学びます。子どもたちの日常生活に身近な言葉や英会話フレーズを楽しく学習していきます。

- 【新規の方】参考書代3,000円位
- 指定のものを各自購入してください。

106 ⑧ はじめての小学生英語

- 水曜 16:40～17:30
- 4/8から第1期開講 定員25名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

小1～小学4年生対象
楽しいアクティビティを通して、子どもたちの身近なテーマに沿った英単語や会話のフレーズを学習します。アルファベットの文字やフォニックスも勉強します。

- 基礎的な英語力を身につけるクラスです。
- 【新規の方】参考書代3,000円位
- 指定のものを各自購入してください。

107 ⑧ ジュニア英語サークル

- 水曜 17:30～18:30
- 4/8から第1期開講 定員20名
- 神戸常盤アリーナ公認指導員 ダニエル シ ハート

小5～中学1年生対象
当館の小学生英語を2年以上受講経験のある小学3年生～4年生の方ネイティブの先生と基礎的な英会話をおさらいしながら、日常のテーマに関して英語学習を行います。英検5級にも対応したレッスン内容で、単語、基礎的な文法、書き方も勉強します。先生と交流を楽しみながら英語を勉強しましょう!

- 【新規の方】参考書代3,000円位
- 指定のものを各自購入してください。

プライベートレッスン

事前予約が必要です。受講日の3日前までに電話もしくは窓口にてお申し込みください。

	ピアノ NEW	水泳	障がい者水泳	障がい者トレーニング
肩書き/講師名	KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子	神戸常盤アリーナ公認指導員 幸田 京子	神戸常盤アリーナ 公認水泳コーチ 馬場 卓子 他	神戸常盤アリーナ公認指導員 (日本障害者スポーツ協会認定) 障害者スポーツ指導員
曜日・時間	金曜日 15:00～17:00	木曜日 16:00～20:00	要相談	要相談
内 容	ピアノレッスン	ピアノレッスン	泳法指導	プール指導
料 金	1回30分 大人3,000円、小人2,000円	1回30分 大人3,000円、小人2,000円	〈一般〉プール 45分 3,080円(税込)	〈障害者手帳をお持ちの方〉プール 45分 2,000円(税込) トレーニング 60分 2,000円(税込)
申込み方法	電話又は本館窓口までお越し下さい。	電話又は本館窓口までお越し下さい。	電話又はスポーツ館窓口までお越し下さい。	
紹介文	基礎から練習! 楽譜の読み方から始め「エリーゼのために」など、クラシックの他に映画音楽やポピュラーも楽しませます。	3歳のお子様から趣味でされる大人の方までピアノを弾く楽しさを感じてもらえるように音感・リズム感を育て、基礎から丁寧に楽しくレッスンします。	水泳の「?」を解決!! 初心者の方でも大丈夫です☆水泳の基礎からスキルアップまで親切に教えます。おひとりおひとりに合わせたレッスンで、焦らず、楽しく泳ぎましょう。	障害者手帳をお持ちの方対象 1人でプールには入れない方や、泳ぎたいがどうしても泳げない方、とにかく水中なら動ける…など何でもご相談下さい。

2020年度 健康文化講座申込方法

受講料は前納制ですので、正式なお手続きの際ご準備をお願いいたします。(現金のみ)

1. 直接窓口にてお申し込みの場合

⑧ 先着順の講座申込方法 先着順は窓口のみの受付

お申し込み時に受講料をお納めください。

⑧の表示がある講座は先着順ですので、窓口のみの受付となります。窓口申込では、往復ハガキは必要ありません。

スポーツ館の講座はスポーツ館(白い建物)窓口へお越しください。

本館の講座は本館(茶色い建物)窓口へお越しください。

窓口にてご希望の講座の空き状況をご確認ください。空きがあればその場で正式にお申し込みいただけます。

⑧ 抽選の講座申込方法

⑧の表示がある講座は、定員を超える可能性がございますので抽選となります。

窓口でのお申し込みには、抽選結果をお知らせするために郵便ハガキが1枚必要となります。ハガキは、お申し込みされる方の郵便番号・ご住所・お名前を記入して裏面白紙のままお持ちください。

締切日と抽選結果通知日は右記に表示しています。

2. 郵送にてお申し込みの場合(⑧ 抽選のみ)

※往復ハガキ1枚につき、お一人様1講座

⑧の表示がある講座で郵送にてお申し込みの方

- ①⑧の表示がある講座は、定員を超える可能性がございますので抽選となります。
- ②お申し込みには、抽選結果をお知らせするために往復ハガキが必要です。
- ③往復ハガキの書き方は右記をご参照ください。

締 切 2020年3月14日(土)必着
※定員に達しない場合は引き続き募集します。

抽選結果通知 2020年3月16日(月)から順次郵送(返信用ハガキにて)結果をお知らせします。

抽選結果で受講決定された方は、開講日までにお手数ですが受講料をご準備の上、お手続きにご来館ください。

●お一人様何講座でも申し込みますが(幼児水泳・小学生水泳は除く)、同一講座への重複お申し込みは無効となります。

●幼児水泳・小学生水泳の講座は、お一人様1講座(曜日)までとし、それ以上お申し込みされると無効とさせていただきます。

●お申し込みの少ない講座は開講を中止する場合がございますので、ご了承ください。

●各自健康管理に十分注意し、ご本人(お子様が保護者)の責任においてお申し込みください。

●お納めいただいた受講料は、原則お返しできません。各期初回講座開始前までにキャンセルを申し出られた場合で、やむを得ない理由があると当方が認めた時は、受講料はお返しします。

653 0837

返信

あなたの住所

神戸市東灘区御池町1-1

神戸常盤アリーナ

あなたの住所

※未記入(白紙)

返信

あなたの住所

あなたの住所

①希望講座番号

②希望講座名

③ふりがな(氏名)

④受講希望者氏名

⑤性別

⑥年齢 ※小学生以下は生年月日も(2020年4月1日現在の満年齢)

⑦郵便番号・住所

⑧連絡のつきやすい電話番号

⑨緊急連絡先