

新講座No	講座名	開始日	回数	受講料
501	はじめての日本画	8/9	5	6,700
502	日本画	8/9	5	6,050
503	はじめての油絵	8/5	6	9,000
504	油絵	8/3	6	7,320
505	水彩画	8/13	5	6,050
506	パステル画	8/12	5	7,000
507	トールペインティング	8/10	5	6,000
508	基礎からのデッサン	8/7	5	6,050
509	個性が光る絵画	8/12	5	6,050
510	子ども絵画ステップ1	8/7	10	15,000
512	書に親しむ(書道Ⅰ)	8/4	10	14,000
513	たのしいペン字	8/5	10	9,800
514	篆刻	8/10	3	3,150
515	デジカメ写真(基礎講座)	8/13	5	5,250
516	デジカメ写真(実践講座)	8/13	5	5,250
517	陶芸(入門・初級)①②	8/3	9	13,140
519	やさしい和紙ちぎり絵 中止	—	—	—
520	歌謡レッスン	8/5	6	8,400
521	愛LOVEポピュラーソング①②	8/10	5	7,000
523	童謡・唱歌①	8/4	5	5,500
524	童謡・唱歌②	8/25	5	5,500
525	懐かしの抒情歌①	8/5	5	5,500
526	懐かしの抒情歌②	8/26	5	5,500
527	魅惑のシャンソン	8/3	5	5,500
528	ギター(初級)(中級)①②	8/1	10	11,000
531	ウクレレ&ボーカル教室	8/23	4	4,960
532	フルート入門・アンサンブル①②	8/6	10	18,000
535	ピアノプライベートレッスン(水)	8/4	6	18,600
536	ピアノプライベートレッスン(木)	8/5	6	18,600
537	ピアノプライベートレッスン(土)	8/7	6	18,600
538	茶道(煎茶)	8/5	6	9,600
539	生花(小原流)	8/5	6	6,600
540	男性のための料理(土曜クラス)	8/7	3	4,110
541	男性のための料理(水曜クラス)	8/4	3	4,110
542	Mr.コリンズの英会話	8/3	10	14,500
543	50歳からの英会話(初級) 中止	—	—	—
544	中国語・入門	8/6	10	7,500
545	中国語・会話	8/6	10	10,200
546	囲碁(初級)(中級)	8/6	10	12,000
548	囲碁(上級)	8/4	10	12,000
549	クラシックバレエ(キッズ)	8/5	10	15,000
550	クラシックバレエ(ジュニア)	8/5	10	15,000
551	Various Step	8/5	10	15,000
552	シェイプアップ・エアロ	8/4	8	12,000
553	社交ダンス(初級)	8/3	10	18,500
554	社交ダンス(中級)	8/3	10	18,500
555	社交ダンス(上級)	8/3	10	18,500
556	ベリーダンス	8/7	5	7,500

パンフレットの内容が変更になっています。
講座開始日、回数、受講料をご確認ください。

パンフレットの内容が変更になっています。
講座開始日、回数、受講料をご確認ください。

新講座No	講座名	開始日	回数	受講料
557	月曜フラダンス	8/9	5	5,500
558	金曜フラダンス	8/6	10	11,000
559	水曜ヨガ(女性)①	8/4	10	9,800
560	水曜ヨガ(女性)②	8/4	10	9,800
561	金曜ヨガ(女性)	8/6	10	9,800
562	金曜ヨガ(一般)	8/6	10	9,800
563	土曜ヨガ(一般)①	8/7	10	9,800
564	土曜ヨガ(一般)②	8/7	10	9,800
565	すこやかヨガレッスン	8/6	11	10,780
566	健康体操	8/19	10	9,800
567	トレーニング①(女性)	8/17	10	9,800
568	トレーニング②(女性)	8/19	10	9,800
569	トレーニング③(女性)	8/18	10	9,800
570	トレーニング④(60歳～ 一般)	8/19	10	9,800
571	トレーニング⑤(60歳～ 女性)	8/4	10	9,800
572	カラダがわかるトレーニング	8/23	4	3,600
573	身体ほぐし健康体操	8/6	6	5,940
574	自彊術	8/4	10	12,000
575	健康美容ストレッチ	8/9	5	7,000
576	太極拳(簡化24式)+練功十八法	8/4	10	11,600
577	太極拳(混元24式入門)	8/4	10	11,600
578	太極拳(総合42式)練功十八法	8/7	10	11,600
579	月曜卓球(初級)	8/9	5	5,500
580	月曜卓球(中級)	8/9	5	5,500
581	木曜卓球(初級)	8/5	10	11,000
582	木曜卓球(中級)	8/5	10	11,000
583	バドミントン	8/4	10	11,000
584	新体操	8/5	10	12,000
585	幼児体操(4歳～年長)	8/18	10	9,500
586	小学生体操	8/18	10	9,500
587	親子運動ASOBI(1歳半～4歳)	8/6	6	4,800
588	リトミック(0～2歳児)	8/20	3	2,700
589	(月)水中ウォーキング	8/9	5	5,500
590	(火)火曜水泳(一般)	8/3	10	11,500
591	(火)シェイプアップアクアエクササイズ	8/3	8	8,800
592	(水)水曜水泳(中上級)	8/4	12	13,800
593	(水)水中エクササイズ	8/4	12	13,800
594	(水)障がい者水泳	8/4	11	15,950
595	(木)木曜水泳(女性)	8/5	10	11,500
596	(木)健康水泳	8/5	10	11,500
597	(金)金曜水泳(女性)	8/6	10	11,500
598	(土)土曜水泳(一般)	8/7	10	11,500
599	(土)水中トレーニング	8/7	10	11,000
600	(土)はじめようシンクロ(アーティスティックスイミング)	8/21	10	12,100
601	はじめてのピアノ(グループレッスン)	8/4	6	12,600
602	リトルクラス運動ASOBI	8/6	10	9,000
603	新体操(育成コース)	8/5	10	8,000

申込み締切日 5月31日(月) 必着

申込み締切日

5月31日(月) 必着

見学をご希望の場合は、事前にセンターまでお問い合わせください。(見学無料)

- 見学は各講座 1 回のみ ● 見学しただけでない講座もあります

【個人情報取扱に注意】 講座申込みで収集した個人情報、利用者の同意による情報の提供を原則とし、講座のサービスを提供する目的の範囲内でのみ利用します。

新規講座 企画募集

財団では、魅力のある新しい講座の提案を募集しています。
 下記の先頭まで企画書・プロフィールをご送付ください。
 〒650-0017 神戸市中央区楠町4-2-2 神戸国際文化センター1階ホール内
 (公財)神戸市市民文化振興財団 企画募集係 受付
 TEL : 078-361-1200 (土日祝日を除く 9:00 ~ 17:00)

〈受講者の決定〉

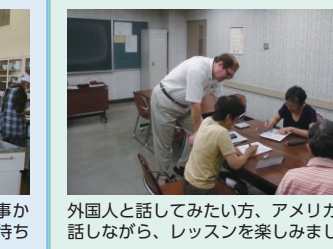
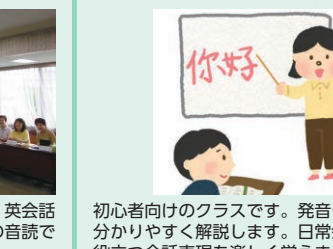
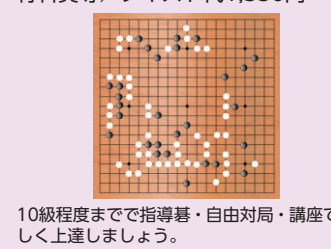
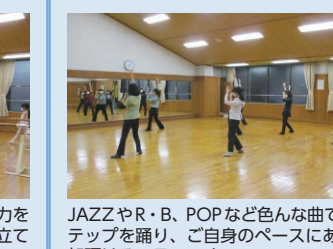
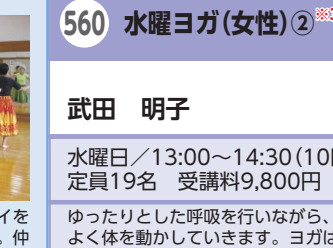
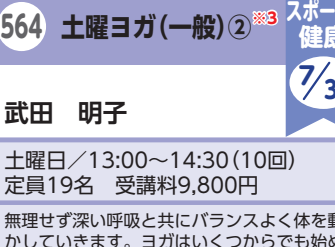
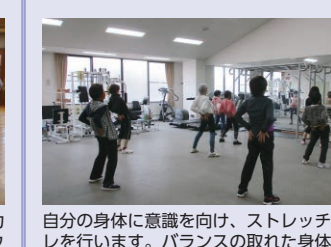
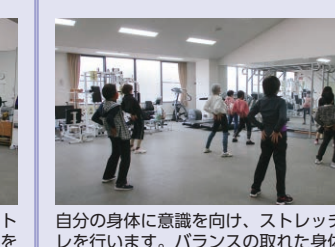
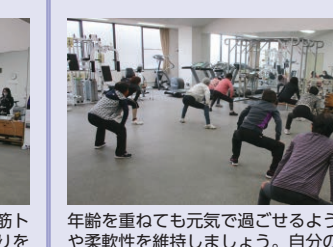
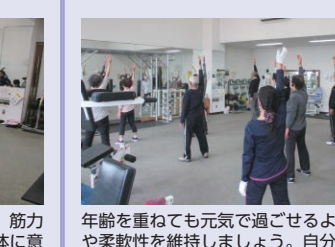
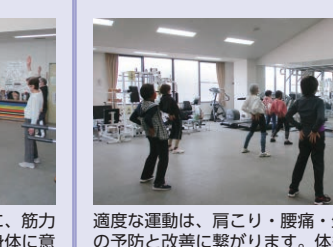
- 申込み多数の場合は、抽選いたします。
 - 結果は応募またはハガキでお知らせいたします。
 - 応募者の少ない講座については、開講を中止する場合があります。
- ＜受講料納入＞
- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送しますので、6月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払ください。
 - ※**必ず用いた払込取扱票をお支払下さい。（ネット振込み不可）**
 - 受講されない場合や、やむを得ず入金が遅れる場合には、必ずセンターまでご連絡ください。
 - ご連絡なく期限までに納入されない場合は、辞退されたものとして取り扱ひ、補欠の方に受講していただきます。
- ＜途中入籍＞
- 締切後も定員に達していない講座は受付いたします。7月末日までは戻金をお授けしますが、8月以降の途中入籍は残り2ヶ月分全額いただきます。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。
- ＜受講料の返金＞
- 納入された受講料について、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引いて返金いたします。講座中止の場合は、全額返金。お客様都合の場合は、受講料総額の30％手数料を差し引き、戻金回数を按分して10円未満切上げを返金いたします。

天候による休講について

兵庫県阪神地域内の神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪及び津波などの気象警報（波浪警報は除く）が**講座開始時刻の2時間前～講座開始時刻に発表されている場合は休講といたします。**

当セクターからご連絡いたしますので、テレビ・ラジオ・インターネット等でご確認ください。（なお、2時間前に発表されておき、その後解除されても休講といたします。）
休講の場合は振り替えますので、日程の改定をお断りいたします。

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。

537 ピアノプライベート レッスン (土) 音楽	538 茶道 (煎茶) 茶華道	539 生花 (小原流) 茶華道	540 男性のための料理 (土曜クラス) 料理・健康	541 男性のための料理 (水曜クラス) 料理・健康	542 Mr.コリンズの 英会話 語学	543 50歳からの英会話 (初級) 語学	544 中国語・入門 語学
元・ヤマハシステム講師 福島 美幸	(公財) 小笠原流 家元教授 房田 秀昭	小原流一級家元教授 阿部 豊佳	(社) 兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子	(社) 兵庫県食生活改善協会 鹿谷 博子	アメリカ人講師 コリンズ・ブルース	岸 秀子	陳 学雄
土曜日／9:00～12:00 (6回) 定員6名 受講料18,600円	第2・4木曜日／10:00～12:00 (6回) 定員20名 受講料9,600円 材料費等／手引書550円	第1・3木曜日／13:00～15:00 (5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等／花代1,080円	第2土曜日／10:00～12:00 (3回) 定員20名 受講料4,110円 材料費等／3,000円程度	第1水曜日／10:00～12:00 (3回) 定員20名 受講料4,110円 材料費等／3,000円程度	火曜日／19:00～20:30 (10回) 定員15名 受講料14,500円	火曜日／10:00～11:30 (10回) 定員18名 受講料12,000円	金曜日／17:30～18:30 (10回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等／テキスト代2,500円
							
朝の気持ち良い時間ピアノでリフレッシュしてみませんか？ 基礎～憧れの曲まで是非一緒に！ 幼児～シニアの方対象です！	美しい所作で体やさしい緑茶の入れ方や、季節ごとの美味しい和菓子を頂きながら、訪問の心得やおもてなしの心遣いなども学べます。	床の間がなくても大丈夫です。現代のお部屋にあった素敵な花を生けられます。空間にあった四季折々の花を楽しみましょう。	男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。楽しいですよ!!	男の自立は料理から。健康な身体は食事から。料理を作るのは初めてという方、お待ちしております。楽しいですよ!!	外国人と話してみたい方、アメリカ人講師と話しながら、レッスンをしてみましょう。	テキストを使って対話を練習します。英会話に役立つフレーズを覚ええます。物語の音読で会話力アップを目指します。	初心者向けのクラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しく覚えましょう。
545 中国語・会話 語学	546 囲碁 (初級) その他	547 囲碁 (中級) その他	548 囲碁 (上級) その他	550 クラシックバレエ (ジュニア) 舞踊	551 Various Step 舞踊	552 シェイプアップ・ エアロ 舞踊	553 社交ダンス (初級) 舞踊
陳 学雄	日本棋院 棋士 田中 智恵子	日本棋院 棋士 田中 智恵子	日本棋院 棋士 田中 智恵子	栗田バレエスタジオ 阪田 万美子	フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子	フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ	(公財) JBDF 正会員 ダンススタジオプラットフォーム 笠矢 佐智恵
金曜日／18:40～20:10 (10回) 定員20名 受講料10,200円 材料費等／テキスト代2,500円	金曜日／13:00～15:00 (10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／テキスト代1,550円	金曜日／10:00～12:00 (10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等／テキスト代1,450円	水曜日／10:00～12:00 (10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等／テキスト代1,100円	木曜日／17:20～18:50 (10回) 定員15名 受講料15,000円	木曜日／19:00～20:30 (10回) 定員15名 受講料15,000円	水曜日／10:30～12:00 (8回) 定員20名 受講料12,000円	火曜日／14:40～16:10 (10回) 定員30名 受講料18,500円
							
中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。	10級程度までで指導書・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。	9級から5級程度の方で講座・指導書・自由対局で楽しく上達しましょう。	4級から1級程度の方で指導書・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	正しい姿勢とリズム感を身に付け、集中力を養います。様々なバ (ステップ) を順序立てて学び、バレエの基本を理解しましょう。	JAZZやR・B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。	しっかりストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう!!	脳の活性化に最適です。生活に新しいリズムを取り入れましょう。入門者向けの講座です。男性も大歓迎です。
554 社交ダンス (中級) 舞踊	555 社交ダンス (上級) 舞踊	556 ベリーダンス 舞踊	557 月曜フラダンス 舞踊	558 金曜フラダンス 舞踊	559 水曜ヨガ (女性) ① スポーツ・健康	561 金曜ヨガ (女性) スポーツ・健康	562 金曜ヨガ (一般) スポーツ・健康
(公財) JBDF 正会員 ダンススタジオプラットフォーム 笠矢 佐智恵	(公財) JBDF 正会員 ダンススタジオプラットフォーム 笠矢 佐智恵	Freyja (フレイヤ)	村上 光子	村上 光子	武田 明子	武田 明子	武田 明子
火曜日／13:00～14:30 (10回) 定員30名 受講料18,500円	火曜日／10:30～12:00 (10回) 定員30名 受講料18,500円	土曜日／18:30～19:45 (6回) 定員20名 受講料9,000円	第2・4月曜日／13:30～15:00 (4回) 定員15名 受講料4,400円	金曜日／14:30～16:00 (10回) 定員15名 受講料11,000円	水曜日／10:00～11:30 (10回) 定員19名 受講料9,800円	金曜日／10:00～11:30 (10回) 定員19名 受講料9,800円	金曜日／13:00～14:30 (10回) 定員19名 受講料9,800円
							
初級ステップをマスターしている方を対象に、立ち方、歩き方を練習し、楽しく踊ることを学びます。	中級程度ステップをマスターしている方を対象に、ベーシックステップを中心に練習をし、バンドレも練習します。	年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身に付き、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです！	基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊ります。(月2回コース)	フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になります。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。(月4回コース)	ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません。)	ゆったりとした呼吸を行いながら、バランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません。)	無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢は問いません。)
563 土曜ヨガ (一般) ① スポーツ・健康	565 すこやか ヨガレッスン スポーツ・健康	566 健康体操 スポーツ・健康	567 トレーニング ① (女性) スポーツ・健康	568 トレーニング ② (女性) スポーツ・健康	569 トレーニング ③ (60歳～女性) スポーツ・健康	570 トレーニング ④ (60歳～一般) スポーツ・健康	571 トレーニング ⑤ (60歳～女性) スポーツ・健康
武田 明子	日本ヨガ療法士会会員 田中 久美子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子
土曜日／10:00～11:30 (10回) 定員19名 受講料9,800円	金曜日／13:00～14:15 (10回) 定員15名 受講料9,800円 材料費等／バンド代700円 (新規入会者)	木曜日／14:00～15:30 (10回) 定員25名 受講料9,800円	火曜日／14:00～15:30 (10回) 定員15名 受講料9,800円	木曜日／10:00～11:30 (10回) 定員15名 受講料9,800円	水曜日／14:00～15:30 (11回) 定員15名 受講料10,780円	金曜日／10:00～11:30 (10回) 定員15名 受講料9,800円	水曜日／10:00～11:30 (10回) 定員15名 受講料9,800円
							
無理せず深い呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガはいくつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません。)	免疫力と健やかな脳機能の保持には心拍数を高める＝少し息が弾む程度の運動が効果的！継続しやすい運動内容は、毎月更新します。	年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。	自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋力を行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋力を行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。	年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。	適度な運動は、肩こり・腰痛・生活習慣病等の予防と改善に繋がります。体も心もしなやかに！マイペースで楽しきましょう！
572 カラダがわかる トレーニング スポーツ・健康	573 身体ほぐし健康体操 スポーツ・健康	574 自強術 スポーツ・健康	575 健康美容ストレッチ スポーツ・健康	576 太極拳 (簡化24式) 練功十八法 太極拳	577 太極拳 (混元24式入門) 太極拳	578 太極拳 (総合42式) 練功十八法 太極拳	579 月曜卓球 (初級) 卓球
山根 嘉樹	健康運動指導士 吉田 貴子	(公社) 自強術普及会 中伝指導員 中尾 悦子	ビューティーストレッチトレーナー 八田 陽子	兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛	神戸混元太極舎 山田 寛	太極拳倶楽部 代表 山田 寛	日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子
第2・4月曜日／10:00～11:30 (3回) 定員30名 受講料2,700円	第1・3金曜日／14:50～16:20 (6回) 定員15名 受講料5,940円	水曜日／14:50～16:20 (10回) 定員15名 受講料12,000円	第2・4月曜日／10:00～11:30 (4回) 定員15名 受講料5,600円	水曜日／13:20～14:50 (10回) 定員20名 受講料11,600円	水曜日／15:00～16:30 (10回) 定員20名 受講料11,600円	土曜日／11:00～12:30 (10回) 定員20名 受講料11,600円	第2・4月曜日／9:20～10:50 (4回) 定員30名 受講料4,400円
							
心臓機能、持久機能、血管の健康づくり、狙いに応じてカラダの使い方を実践していきます。自分のカラダは自分で守っていく！	筋肉を整え、きちんと働くようにする簡単コンディショニングと、体と心が喜ぶ有酸素運動、脳トレも加えた笑顔になれる講座です。	治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に若者男女誰でもできる体操です。	自分が望む楽しい生活を送るために、脳・呼吸器・筋肉・骨・血液を強化しましょう！辛い筋・しではないので、高齢の方でも大丈夫です。	ゆったりと取り組みやすい簡化24式太極拳を学んで体の使い方と心の持ち方に気付きましょう。練功十八法も基本から学びます。	気功の良いところを取り込んだ太極拳です。初心者基本を中心に伸び伸びと学べます。おあらかな気持ちで体を動かしましょう。	太極拳は円運動です。単純ですがしっかりと基本を踏まえた上で、体だけでなく心も開放できるよう余裕を大切に学びましょう。	初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習することによって楽しく身体を動かせます。卓球は生涯楽しめるスポーツです。
580 月曜卓球 (中級) 卓球	581 木曜卓球 (初級) 卓球	582 木曜卓球 (中級) 卓球	583 バドミントン スポーツ・健康	584 新体操 体操	585 幼児体操 (4歳～年長) 体操	586 小学生体操 体操	587 親子運動ASOBI (1歳半～4歳) 体操
日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子	日本スポーツ協会公認指導員 石黒 淳子	日本卓球協会四段 石黒 一行	神戸市スポーツ指導員 石花 桂子	Bell 新体操クラブ 鈴江 えり	須藤 律枝	須藤 律枝	ココカラワークス 谷岡 加奈子
第2・4月曜日／11:00～12:30 (4回) 定員30名 受講料4,400円	木曜日／9:20～10:50 (10回) 定員24名 受講料11,000円	木曜日／11:00～12:30 (10回) 定員24名 受講料11,000円	水曜日／10:00～12:00 (10回) 定員30名 受講料11,000円	木曜日／17:30～19:00 (10回) 定員25名 受講料12,000円	水曜日／14:30～15:40 (10回) 定員30名 受講料9,500円	水曜日／16:00～17:10 (10回) 定員30名 受講料9,500円	第1・3金曜日／9:30～10:30 (6回) 定員12名 受講料4,800円
							
基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。	手軽に楽しめる卓球を始めませんか。基礎から学べば上達も早く、友達もでき、気持ちのいい汗を流しながら練習します。	基礎技術の向上とサーブ＆レシーブからの実践力を高めていく力を強化していきます。	基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。	マット運動、縄跳びなど学校体育に対応させ、新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。育成コースとして20・40までのコースもございます。(対象：幼児～)	運動機能が整う幼児期に、マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動を楽しむ・大切な感覚を覚えていきましょう。	運動神経が向上するこの時期に、マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。	スキンシップを大切にしたい「からだ遊び」や体幹に繋がる動きを繰り返し、楽しく遊びながら経験を増やし、体の土台作りをします。
588 リトミック (0～2歳児) 体操	589 水中ウォーキング 水泳	590 火曜水泳 (一般) 水泳	591 シェイプアップ アクアエクササイズ 水泳	592 水曜水泳 (中・上級) 水泳	593 水中エクササイズ 水泳		
リトミック講師・生涯学習音楽指導員 田村 由美子	坂田 暢子	林 正章	奥田 美佳	山根 嘉樹 林 正章	坂田 暢子		
第3金曜日／11:00～12:00 (3回) 定員10名 受講料2,700円	月曜日／12:15～13:15 (4回) 定員30名 受講料4,400円	火曜日／10:00～11:30 (10回) 定員30名 受講料11,500円	火曜日／12:30～13:30 (10回) 定員30名 受講料11,000円	水曜日／10:00～11:30 (11回) 定員30名 受講料12,650円	水曜日／13:30～14:30 (11回) 定員30名 受講料12,100円		
							
親子で音楽に合わせて体を動かしましょう。聴く力、想像力を育てます。簡単な工作や季節の行事も取り入れます。	水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしていきます。	ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	水の浮力を利用し、筋肉バランスを良くし、骨盤・股関節メンテナンスメニューも組み込み代謝をアップさせましょう。	泳ぎ方のフォームだけでなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう。	水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽く代謝をアップします。		
594 障がい者水泳 水泳	595 木曜水泳 (女性) 水泳	596 健康水泳 水泳	597 金曜水泳 (女性) 水泳	598 土曜水泳 (一般) 水泳	599 水中トレーニング 水泳		
林 正章	井筒 嗣子 坂田 暢子	井筒 嗣子 坂田 暢子	坂田 暢子 林 正章	井筒 嗣子 片山 晃輔	井筒 嗣子		
水曜日／1							



北須磨
スイミング
スクール



みんなと泳ごう！楽しく学ぼう！

火～金曜日	幼児(4～小2)	小学生(小1～6)	障がい児親子※
	16:00～17:10	17:15～18:30	16:15～17:15

※障がい児親子教室の開講は木曜日のみとなります。

	週1回コース	週2回コース
入会金	3,300円	
月会費	4,400円	7,040円
年会費	3,300円	

無料体験「開催中」

小学生は入場料 300 円必要

まずはお気軽にお問合せ下さい

北須磨文化センター Tel.078-791-0840




※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。