

長田区文化センター・ピフレホール 10月開講

8月8日から受付開始!

2025年秋講座 10月~12月

受講生募集!!

公益財団法人 神戸市民文化振興財団 http://www.kobe-bunka.jp/

★キャッシュレス決済ご利用いただけます! ※詳細は裏面をご覧ください★

【ご自宅から簡単にお支払いができます。※各区文化センターではお支払いできません。】

長田おすすめ講座

320 初級英会話

講師 英会話講師 ヒトミコザ城間

火曜日/10:30~12:00(10回) 定員/20名 受講料/13,000円 材料費等/テキストは講師が準備

337 バドミントン C

講師 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子

火曜日/18:30~20:30(10回) 定員/30名 受講料/14,000円 材料費等/シャトル代含む

356 いきいき体操

講師 近畿自衛衛友の会奥伝指導員 藤井 千代 森山 万里子

第4を除く水曜日/14:00~15:30(10回) 定員/20名 受講料/13,000円 材料費等/—

359 じわ汗! ゆっくり骨盤体操

講師 フィットネスイストラクター 橋本 麻友子

第4を除く水曜日/10:00~11:30(8回) 定員/20名 受講料/10,400円 材料費等/—

ピフレおすすめ講座

904 書道

講師 元高等学校書道教師 小笠原 佳子

火曜日/13:00~15:00(10回) 定員/27名 受講料/12,000円 材料費等/500円を初回に講師へお支払いください

912 俳句入門4

講師 ホトギス同人・日本伝統俳句協会会員 大阪俳句クラブ会員 玉手 のり子

木曜日/13:00~14:30(3回) 定員/20名 受講料/4,800円 材料費等/—

923 ハワイアンフラ (初級) [女性]

講師 Kimiyo フラ ハーハウ所属講師 藤原 佳織

火曜日/13:00~14:30(5回) 定員/24名 受講料/7,000円 材料費等/実費

927 クラシックバレエ (中学生~一般女性)

講師 柴田バレエスタジオ 築本 美奈

金曜日/18:45~20:00(5回) 定員/18名 受講料/7,500円 材料費等/—

ピフレ 定例講座

お申し込みは講座申込 HP もしくはセンター窓口にてお願いします。

901 はがき絵教室 (日曜)

友会会主 西川 友佳子

日曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

902 はがき絵教室 (木曜)

友会会主 西川 友佳子

木曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

903 はがき絵教室 (水曜)

友会会主 西川 友佳子

水曜日/13:30~15:30(5回) 定員27名 受講料6,000円 材料費等/実費

904 書道

元高等学校書道教師 小笠原 佳子

火曜日/13:00~15:00(10回) 定員27名 受講料12,000円 材料費等/500円を初回に講師へお支払いください

905 ボールペン・筆ペン・毛筆講座

文部科学省後援 神戸市立総合文化センター 元神戸市立総合文化センター 西川 結梨

金曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/500円を初回に講師へお支払いください

906 簡単和紙ちぎり絵

しんしんこう認定講師 荻井 ひろみ

火曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料4,200円 材料費等/実費

907 魅惑のシャンソン

日本シャンソン協会正会員 荻井 加代子

金曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/実費

908 初めてのシャンソン

日本シャンソン協会正会員 荻井 加代子

火曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料6,500円 材料費等/実費

909 きらめき青春ソング 楽しい歌のタイムトラベル

KOSMA 音楽愛好会 谷口 愛 東 恵子

月曜日/13:30~15:00(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/テキスト代1,200円+各校他費は初回に講師へお支払いください

910 歌いながら楽しい脳トレ! [女性]

ミュージックインストラクター養成認定校 音楽 久音

月曜日/10:00~11:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/教材費800円は初回に講師へお支払いください 送料は300円

911 俳句入門1

ホトギス同人・俳句「風」主宰 阪神俳句クラブ会理 永沢 達明

水曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/—

912 俳句入門4

ホトギス同人・俳句「風」主宰 阪神俳句クラブ会理 永沢 達明

木曜日/13:30~15:30(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/—

913 神戸・阪神間のまちかど

神戸学院大学非常勤講師 (神戸市・地域学) 谷口 義子

月曜日/14:00~15:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—

914 おもしろ日本史IV (古代)

元園田学園大学准教授 藤井 雅英

木曜日/10:30~12:00(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/テキスト代1,980円(各自購入)

915 茶道1

表千家 尾藤 早苗

月曜日/18:00~20:00(8回) 定員25名 受講料5,000円 材料費等/3,200円は初回にお支払いください

916 センサアップ いけばな

表千家 尾藤 早苗

月曜日/18:30~20:30(5回) 定員25名 受講料5,000円 材料費等/花材代9,600円(5回中お正月代含む)は初回にお支払いください

917 クラシックバレエ (中学生~一般女性) 6月8日

柴田バレエスタジオ 築本 美奈

木曜日/18:45~20:00(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/—

918 フラワーアレンジメントと植物雑貨

神戸フローラルアートスクール 中嶋 恵子

金曜日/18:10~20:10(3回) 定員25名 受講料5,400円 材料費等/9,000円(3,000円/回)

919 日曜料理教室

神戸市生活指導研究会 中山 智子

日曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費等/材料費3,300円(3回分)は初回にお支払いください

920 大人の おもてなし料理

料理研究家 橋本 朋子

土曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,700円 材料費等/材料費3,000円(3回分)は初回にお支払いください

921 おうちで作れる 季節の和菓子

神戸市生活指導研究会 村中 尚子

水曜日/10:00~12:00(3回) 定員18名 受講料5,400円 材料費1,800円(3回分)は初回にお支払いください

922 ハワイアンフラ (入門) [女性]

Kimiyo フラ ハーハウ所属講師 藤原 佳織

木曜日/10:30~12:00(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

923 ハワイアンフラ (初級) [女性] 6月8日

Kimiyo フラ ハーハウ所属講師 藤原 佳織

火曜日/13:00~14:30(5回) 定員24名 受講料7,000円 材料費等/実費

924 ヒップホップ I

流行宣言・R代表 山本 秀子

水曜日/19:00~20:30(9回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/—

925 ガールズHIPHOP [女性]

流行宣言・R代表 山本 秀子

月曜日/19:00~20:30(8回) 定員24名 受講料10,400円 材料費等/—

926 楽しいジャズダンス

流行宣言・R代表 山本 秀子

金曜日/13:30~15:00(5回) 定員24名 受講料11,700円 材料費等/—

927 クラシックバレエ (中学生~一般女性) 6月8日

柴田バレエスタジオ 築本 美奈

木曜日/18:45~20:00(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/—

928 らく・らく・ヨガ 健康体操

ヘルシーワークハル 藤本 久美子

水曜日/13:30~15:00(5回) 定員21名 受講料6,500円 材料費等/—

929 シニアのヨガ&リズム体操 [女性]

ヘルシーワークハル 藤本 久美子

水曜日/13:30~15:00(9回) 定員21名 受講料11,700円 材料費等/—

930 平野式アンチエイジングエクササイズ [女性]

元・宝塚歌劇団 平野 未祐紀

水曜日/18:30~20:00(12回) 定員24名 受講料15,600円 材料費等/—

931 お守り体操 (金曜) [50歳以上]

健康運動指導士 数田 恵

金曜日/11:00~12:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—

932 いつでもおける方! 自宅でできるトレーニング [50歳以上]

Gloria BODYS 和田 忠志

火曜日/13:00~14:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—

933 若々しく美しい姿勢と歩き方

姿勢スタイルズ 鶴岡 浩 荒牧 英樹

月曜日/10:30~12:00(3回) 定員24名 受講料3,900円 材料費等/—

934 楽しい写真教室

写真講師 今井 博子

金曜日/10:00~12:00(6回) 定員24名 受講料9,000円 材料費等/実費

親子でリトミック (1歳半~2歳くらい) 随時

関西国際大学非常勤講師 三橋 智佳子

金曜日/10:00~10:40 ②11:00~11:40(3回) 定員12名 受講料3,900円 材料費等/—

子ども新体操教室 (キッズクラス3歳~小学1年) 随時

神戸市立新体操クラブ 中山 和子

水曜日/16:00~17:00(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/実費

子ども新体操教室 (ジュニアクラス2年~小学5年) 随時

神戸市立新体操クラブ 中山 和子

水曜日/17:00~18:15(9回) 定員20名 受講料9,900円 材料費等/実費

クラシックバレエ (昼クラス) [女性] 随時

柴田バレエスタジオ 築本 美奈

水曜日/10:30~11:45(5回) 定員18名 受講料7,500円 材料費等/—

3時のこぼろび「ごきげん体操」随時

健康運動指導士 数田 恵

火曜日/15:00~16:30(5回) 定員24名 受講料6,500円 材料費等/—

韓国朝鮮語教室 随時

韓国語講師 李 玉順

火曜日/10:30~12:00 ②18:30~20:00 水曜日/10:30~12:00 木曜日/18:30~20:00

ピフレ 随時講座

詳細はお問い合わせください

受付日 / 受付者名 受付 No.

下記太枠内にボールペンでご記入ください。
※「消せるボールペン」など訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。

センター名	2025年秋講座	☐ 長田区文化センター	☐ ピフレホール
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所			
年齢	歳	性別	男・女
学	()		
自宅電話番号	()		
携帯電話番号	()		
フリガナ			
保護者氏名又は緊急連絡者氏名	(続柄:)		
緊急連絡先電話番号	()		

キリトリ線に沿って切り取った後、テープやノリで貼りあわせてご投函ください

秋講座募集のご案内

● 申込み方法 いずれかの方法でお申込みください。(電話・FAXによる申込みは、受付ておりません。)

センター・会館の窓口

上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。

8月31日まで

インターネット

24時間受付中

神戸市民文化振興財団

お申込みはこちら

8月31日 17:00まで

郵送

上の申込書に、必要事項をご記入の上、ポストに投函ください。

8月29日 消印有効

抽選後も定員に余裕のある場合がございました。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。

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 ○見学いただけない講座もあります

個人情報の取扱について
講座申込みで収集した個人情報、利用者の意思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利用します。

＜申込みにあたっての注意事項＞

- 1枚で、1人1講座の申込みをしてください。
- 例) 1人で3講座申込みの場合3枚の申込み用紙に別々に記入。
- 年齢制限のある講座に申込まれる場合は、10月1日現在の年齢です。
- 受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みはお断りします。
- 同一講座への重複申込みは、無効になります。
- 他の受講生に迷惑をおよぼすような行為があった場合は、受講をお断りする場合があります。
- **スポーツ・健康体操を受講される方は、事前に医師に相談する等、ご自分の身体の状態に十分注意してお申込みください。**
- 都合により、講師が代わることがあります。
- 気象警報発表、講師の都合等のため、やむを得ず休講する場合があります。その場合は、振替日に講座を実施します。

気象等警報による休講について

講座開始時間	午前中	正午から	午後3時から	午後5時以降
警報発表判断時点	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それぞれの判断時点で兵庫県神戸市に特別警報(大雨・暴風・暴風雪・大雪)、警報(大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪・津波)の1つでも発表されている場合は休講とします。なお、波浪・高潮警報およびそれらに関する特別警報のみ発表されている場合は、速断および開講いたします。各センターからは連絡しませんので、テレビ、ラジオ、インターネット等でご確認ください。

＜受講者の決定＞

- 申込み多数の場合は、抽選いたします。
- 結果は封書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、9月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払いください。
- **必ず届いた払込取扱票でお支払ください。(ネット振込み不可)**
- 納入期限までに受講の意思がない場合や、入金が遅れる場合は補欠の方がお待たすので文化センターまで必ずご連絡ください。
- 納入期限までに受講の意思がない場合は、抽選いたします。
- 結果は封書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。

★キャッシュレス決済が可能なアプリはこちら★
FamiPay・PayPay・auPAY・PayB
※アプリを開いて払込取扱票のバーコードを読み取ってお支払いください。

＜途中入講＞

- 締切後も定員に達していない講座は受付いたします。10月末日までは残回数を按分しますが、11月以降の途中入講は残り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。

＜退講による受講料の返金＞

- 退講による受講料の返金については、次の通りです。①講座中止時は全額②開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引く③開講後、お客様都合の場合は受講料から受講料総額の30%の手数料を引き、残回数を按分後、10円未満は切り上げて返金。
- **但し、いずれも退講日から1か月以内に指定された書類を提出していただいた場合のみ。**

＜材料費の返金＞

- 発注後の材料費の返金はいたしません。

※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。NEW は、新しく始まる講座です。

長田 定例講座 お申し込みは講座申込 HP もしくはセンター窓口にてお願いいたします。	301 洋画 創元会兵庫支部長 大和 純子 10/3 金曜日/10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料20,000円 材料費等/— 初心者歓迎！静物、風景などの画題に取り組み自由な画材で自由な描き方で自分なりの表現が出来るように指導していきます。(モデル代含む)	302 人物デッサン 美術・絵画 前田 真弥子 10/12 日曜日/10:30～12:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/モデル代:実費(3,500円～4,000円) 2回毎にモデルが変わり、初心者から熟練者まで、それぞれのデッサン力の向上をめざします。	304 やさしい染色 工(手)芸 日展会友、日本新工芸家連盟所属 中來田 万里 10/11 土曜日/13:30～15:30(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/9,000円(引き続きの方は7,000円) 型染・ローケツ染・絞り染等いろいろな技法を指導いたします。はじめての方でもきれいな色に染められます。楽しく、ハンカチ・ストール等きれいに染め上げります。	305 歌謡レッスン 音楽 日本クラウン 美山 京子 美山 文子 10/7 火曜日/13:00～15:00(10回) 定員30名 受講料11,000円 材料費等/実費 美山京子(日本クラウン)と、新曲を楽しく一緒に学びましょう！笑顔あふれる教室です。	306 コーラス [A] [女性] 音楽 コーラス講師 松平 舞以 10/8 第4を除く水曜日/13:00～14:45(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/実費 歌が好きで女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫！発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲と一緒に楽しく歌いましょう！	307 コーラス [B] [女性] 音楽 コーラス講師 松平 舞以 10/8 第4を除く水曜日/14:55～16:40(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/実費 歌が好きで女性なら誰でも大歓迎！初めてでも大丈夫！発声等基礎から丁寧に指導致します。様々な曲と一緒に楽しく歌いましょう！	308 愛LOVEポピュラーソング花組A 音楽 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと美 10/3 金曜日/10:00～11:30(9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/楽譜代 900円 人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン・日本歌曲・ポップス、そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。
	309 愛LOVEポピュラーソング花組B 音楽 愛Loveポピュラーソング講師 神奈 あい 桐 さと美 10/3 金曜日/13:30～15:00(9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/楽譜代 900円 人生を楽しく過ごしていただけるよう、映画音楽・シャンソン・日本歌曲・ポップス、そしてジャズなど色々なジャンルの世界を味わって頂きます。	311 ピアノ伴奏で歌う歌謡喫茶 音楽 声楽家 李 浩麗 高橋 麻理子 10/13 月曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト:好きな文字で歌いやすい歌謡(楽譜代)を購入してください 懐かしの童謡唱歌から日本の僕メロ、世界の叙情歌をピアノ伴奏で歌いましょう！	313 昭和の歌謡曲を歌おう！ 音楽 KOSMA音楽愛好会 早川 奈緒美 佐元 美穂 10/11 土曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,300円+税 その他実費 「昭和歌謡曲」を一緒に歌いませんか？リクエストもOK！好きな曲をみんなで歌って。明日の自分を元気にしましょう！	314 はずむ歌声リフレッシュ♪ 音楽 KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子 佐元 美穂 10/6 月曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代600円+税(希望のうたを5曲以上)その他実費 皆さんの思いつく曲は何ですか？あの時代に戻り一緒に楽しく歌いましょう。	315 世界の名歌を歌おう(月クラス) 音楽 音楽創作工房ムジカヴィーヴァ 西村 圭市 村田 夏帆 10/13 月曜日/14:00～15:30(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円 様々な音楽に触れ心豊かに、発声の基礎を学んで体を元気に！歌って脳を活性化！プロのオラ歌手と楽しい一時を過ごしましょう。	316 世界の名歌を歌おう(水クラス) 音楽 音楽創作工房ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐 村田 沙耶 10/1 水曜日/10:30～12:00(5回) 定員30名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,000円 ご自身の自然な歌声で今も愛される世界の名曲の数々を歌います。楽譜が読めない方にも丁寧に教えますので、ご安心ください。	317 楽しいピアノ教室(月) 音楽 ピアノ講師 福島 美幸 10/13 第2・4月曜日/12:30～17:00(6回) 定員9名 受講料19,200円 材料費等/テキスト(講師と相談) 初心者大歓迎！楽譜が読めなくても心配ご無用！幼児～シニア世代まで！生徒さんに寄り添うレッスン！笑いのたえないレッスンです！
319 川柳はじめの一步 文学歴史 ふあうす川柳社同人 宮本 緑 10/9 木曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/実費 川柳は俳句と違って人間を詠む短詩文です。楽しさもあり孤独も一七五字で詠みこむ不思議な心が開けて来ます。さあ挑戦！	320 初級英会話 おススメ 英会話講師 ヒトミコザ城間 10/7 火曜日/10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキストは講師が準備 ネイティブ講師による活きた英会話レッスン。少し英会話が出来る方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。	321 楽しい英会話 英会話講師 ジーン k トヨサキ 10/1 第4を除く水曜日/18:30～20:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/テキストは講師が準備 少し会話ができる方を対象に、旅行や日常生活を学ぶコースです。ネイティブの日常生活が自然に話せるように指導します。	323 ベリーダンス de 健康美 [女性] 舞踊・ダンス ベリーダンサー Nagu 10/4 土曜日/13:00～14:30(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等/— ダンス経験、未経験問わず、エジプシャンベリーダンスの基礎からしっかり学び優雅に踊るように指導します。	324 ベリーダンス (ビギナー・ハイビギナー) 舞踊・ダンス ベリーダンサー Nagu 10/4 土曜日/14:50～16:20(6回) 定員20名 受講料8,100円 材料費等/— 当センターのベリーダンス(ビギナー)講座を2季以上受講された方、または同程度のベリーダンスの基礎を学ばれた方対象です。	325 歌って笑って若返り！楽しい歌謡療法 [65歳] 以上 その他 ミュージックインストラクター 養成学校認定歌唱療法士 皆美 久音 10/7 火曜日/10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料6,500円 材料費等/教材費(500円/初回のみ) 認知機能を維持、さらなる活性を目的とする歌唱療法。口腔フレイルの予防と共に表情筋を鍛えて声を出す楽しさを体験できます。	327 女性のための健康麻雀(初級) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 10/1 水曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) 麻雀は少し知ってるけど点数がわからない方や、楽しく麻雀をしたい方！うってつけの講座です！	328 女性のための健康麻雀(入門) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 10/13 月曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) マージャンをこれから覚えようとする方、少しだけ知っている方のコースです。解りやすく解説、指導いたします。
329 女性のための健康麻雀(中級A) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 10/13 月曜日/10:00～12:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) 符計算、上級マナー、鳴きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。	330 女性のための健康麻雀(中級B) その他 健康マージャン協会 レッスンプロ 徳川 孔明 10/1 水曜日/13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代1,500円(開講日に講師へ支払) 符計算、上級マナー、鳴きの応用やテクニック面などレベルアップした内容となっております。	331 フレイル予防のための「足腰元気体操」 スポーツ・健康 健康運動指導士、NPO法人スクエアステップ協会 スクエアステップ指導員 黒木 輝幸 10/6 月曜日/10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/— いつまでも元気に過ごすためには筋力が大切です。お家でも取り組めるように講座でお伝えします。食事相談も可能です。	332 卓球 A スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 吉田 香代子 窪田 千岐枝 10/1 第4を除く水曜日/9:45～11:45(8回) 定員30名 受講料10,400円 材料費等/ピン球代含む 卓球は生涯スポーツ！誰でもいつからでも、一人一人に合った指導が受けられます。	333 卓球 B スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認卓球コーチ 2 川崎 正幸 柳谷 茂昭 10/7 火曜日/18:00～20:00(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代含む 老若男女、幅広く愛されている卓球。生涯スポーツとして、また競技スポーツとして、一緒に楽しみましょう。	334 熟年卓球 スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者卓球 日本卓球協会公認指導員 剛 由美子 稲満 一美 10/6 月曜日/10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/ピン球代含む 身体全体を使い卓球のラリーが楽しく、楽しい運動が出来ます。卓球マシーンも使えます。	335 バドミントン A スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 肝月 肇 清水 靖子 10/3 金曜日/10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料14,000円 材料費等/シャトル代含む バドミントンは楽しいけれど、もう少し上達したいと思っている方、ラケットの振り方、動き方、打ち方を楽しみ見直しませんか？	336 バドミントン B スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 10/3 金曜日/13:30～15:30(9回) 定員30名 受講料12,600円 材料費等/シャトル代含む 基本的な動きや考え方をしっかり覚え、レベルアップを目指して、一緒にバドミントンを楽しんでみませんか？
337 バドミントン C おススメ スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 高垣 明子 天羽 淳子 10/7 火曜日/18:30～20:30(10回) 定員30名 受講料14,000円 材料費等/シャトル代含む 初心者の方から上級者まで、ラケットの握り方からルール、フォーメーションまで上達を目指します。	338 バドミントン D スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 湯村 明美 山田 優子 10/8 第4を除く水曜日/14:00～16:00(8回) 定員30名 受講料11,200円 材料費等/シャトル代含む 基礎的なショットが打てる方！ダブルスのローテーションを中心にノックやパターン練習をしレベルアップを目指しましょう！	339 マットピラティス A スポーツ・健康 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 10/4 土曜日/13:00～14:30(10回) 定員18名 受講料13,000円 材料費等/— 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になります！	340 マットピラティス 中級 B スポーツ・健康 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 10/4 土曜日/14:50～16:20(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/— 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になります！	341 マットピラティス C スポーツ・健康 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 10/2 木曜日/18:00～19:30(10回) 定員17名 受講料13,000円 材料費等/— 美しい姿勢は若々しく見えるだけでなく、体の様々な不調も改善する効果が期待できます。ピラティスで美しい姿勢になります！	342 ヘルスアップ 美・ボディ スポーツ・健康 ストットピラティス認定インストラクター 赤松 由美子 10/6 月曜日/13:00～14:30(7回) 定員20名 受講料9,100円 材料費等/— 運動量が少なくなったり体のラインや健康に不安をかかえていませんか？簡単な運動で運動不足を解消し美しいボディラインと健康を。	343 気功法入門(水曜) スポーツ・健康 李 敬烈 10/1 第4を除く水曜日/10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/— 初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。	344 気功法入門(木曜) スポーツ・健康 李 敬烈 10/2 木曜日/10:30～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/— 初心者を対象に、気功の基礎から応用まで、美容と健康づくりに役立てて下さい。
345 ゆうゆう太極拳 入門クラス(初級) [女性] スポーツ・健康 NPO法人神戸太極拳協会 MISA 10/3 金曜日/13:00～14:30(9回) 定員16名 受講料12,150円 材料費等/— 初心者の方を対象に入門太極拳と簡化24式太極拳の基本を学びます。太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。	346 ゆうゆう太極拳 24式クラス(中級) スポーツ・健康 NPO法人神戸太極拳協会 MISA 10/3 金曜日/14:45～16:15(9回) 定員20名 受講料12,150円 材料費等/— 当館で初級を経験した方対象に、簡化24式太極拳を学びます。基礎から応用へとレベルアップ！太極拳は、免疫力を高める効果が期待されます。	347 ヨガ美療体操 A (女性) スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 嶋津 清江 10/7 火曜日/10:30～12:00(10回) 定員16名 受講料13,000円 材料費等/— 体操で全身の血行を良くし、美しい姿勢づくりや歩き方に必要な筋肉を目覚めさせましょう。	348 ヨガ美療体操 B [女性] スポーツ・健康 ヘルシークワハラ 伊関				