

神戸常盤アリーナ (兵庫県立文化体育館)

健康文化講座の充実した103講座

ご案内 2024年度 受講生募集

安心価格・駅近・駐車場完備(有料)・見学可

申請登録開始日時 **3月3日(日) 9時スタート**

令和6年度よりお申込方法が電子申請に変わります。※裏面参照

定員に達した時点で、キャンセル待ちにてご登録となります。
申請後、**3月31日(日) 20時までにお支払にご来館ください。**
期限を超えた場合は無効。キャンセル待ちの方に権利が回ります。
※定員に満たない場合は、引き続き募集しております。

- 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。

各講座ごとの詳細なスケジュールはお問い合わせください。

今年度より講座はすべて先着順となります

講座は3期制です
※一部2期制です

1期	4月~7月
2期	8月~11月
3期	12月~3月

第2期は7月ごろ、第3期は11月ごろに、継続の方優先で空きがある場合のみ募集します。

■大人向け講座
1講座 13,200円(税込) / 1期

■子ども対象講座(高校生以下)
1講座 6,600円(税込) / 1期

※前納制です。期の途中からご受講を希望の方は上記金額より回数分の割引があります。
[申し込み方法や詳しい内容は下記及び裏面にてご確認をお願いします。]

入会金 無料

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、令和3年4月より、兵庫県立文化体育館ファンシリティ共同施設(アシックススポーツファンシリティズ(株)・(公)神戸常盤スポーツ協会、(株)ヒールアップ、(株)明治スポーツクラブ)が運営しています。

・山陽電鉄[西代駅]下車徒歩1分 ・神戸市営バス[西代停留所]下車徒歩1分
・JR/神戸市営地下鉄[新長田駅]下車徒歩8分
開館時間: 9時~22時(日曜日は21時まで)
休館日: 毎月1日曜日(祝日の場合は翌日)

URL <https://www.hyogobuntai.jp/>

神戸常盤アリーナ 検索

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。

※途中入会希望の方はお問い合わせください。

大人向け 水泳・アクアフィットネス講座 ▶ 各13,200円(税込)

※大人対象の講座を高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

講座番号 11 は6,000円(税込)[大人18歳以上] 3,000円(税込)[中学・高校生]

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 1 成人水泳(火)
●火曜 9:30~11:00
4月9日開講 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人
泳げない方や水が怖い方は25mを泳げるように、段階的に目標を立てながら指導させていただきます。 | 2 成人水泳(金)
●金曜 9:30~11:00
4月12日開講 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人
泳げない方や水が怖い方は25mを泳げるように、段階的に目標を立てながら指導させていただきます。 | 3 健康水泳(月)
●月曜 10:30~12:00
4月8日開講 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人
※50歳以上の方を対象としています。
体力の維持増進から水泳の基本を目標とし、機能改善やダイエット効果も見込めます。 | 4 健康水泳(木・午前)
●木曜 10:30~12:00
4月11日開講 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人
※50歳以上の方を対象としています。
体力の維持増進から水泳の基本を目標とし、機能改善やダイエット効果も見込めます。 | 5 健康水泳(木・午後)
●木曜 13:00~14:30
4月11日開講 12回
定員 45名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 大人
※50歳以上の方を対象としています。
体力の維持増進から水泳の基本を目標とし、機能改善やダイエット効果も見込めます。 | | | | |
| 6 スキルアップスイム(火)
●火曜 19:30~20:30
4月9日開講 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 中学生以上
ご自身の泳ぎのスキルアップを目指します。初心者水泳から4泳法の習得までコースに合わせたスキルアップを行います。開始時間30分前からプールを利用でき自由にアップすることもできます。 | 7 スキルアップスイム(金)
●金曜 19:30~20:30
4月12日開講 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 中学生以上
ご自身の泳ぎのスキルアップを目指します。初心者水泳から4泳法の習得までコースに合わせたスキルアップを行います。開始時間30分前からプールを利用でき自由にアップすることもできます。 | 8 スキルアップスイム(土)
●土曜 9:45~10:45
4月13日開講 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 中学生以上
ご自身の泳ぎのスキルアップを目指します。初心者水泳から4泳法の習得までコースに合わせたスキルアップを行います。開始時間30分前からプールを利用でき自由にアップすることもできます。 | 9 成人水泳(水・中上級)
●水曜 11:00~12:00
4月10日開講 12回
定員 12名
講師 馬場 卓子
対象 大人
4泳法が泳げる方、更なるレベルアップを目指すクラスです。フォーム改善・泳ぎこみなど、色々なメニューで皆様をお待ちしております! | 10 成人水泳(金・中上級)
●金曜 14:30~15:30
4月12日開講 12回
定員 12名
講師 馬場 卓子
対象 大人
4泳法が泳げる方、更なるレベルアップを目指すクラスです。フォーム改善・泳ぎこみなど、色々なメニューで皆様をお待ちしております! | | | | |
| 11 知的障がい者水泳
●土曜 13:30~14:30
4月13日開講 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 療育手帳・身体障がい者手帳をお持ちの中学生以上の方
初級・中級はこちらで選択します!障がいをもった中学生以上の方を対象に「運動習慣をつける」「泳ぎの基礎を教える」「4泳法を身につける」「体力をつける」ことを目的としています。実力によってコースを分け、無理のない程度で指導を行います。 | 12 バランスアクア
●月曜 9:15~10:15
4月8日開講 12回
定員 40名
講師 西岡 真美
対象 40歳以上 / 女性限定
正しい姿勢を保つ為、また日常生活をラクにする為に必要な筋力を中心に鍛えます。強度、速度はご自身のペースで行えますので、初心者の方や運動に自信のない方にも安心してご参加いただけます。アクアミットを使用していきますのご持参ください!(初回ご相談ください) | 13 水中ウォーキング
●月曜 13:00~14:00
4月8日開講 12回
定員 25名
講師 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
対象 大人
動ける身体をつくろう!浮力のある水中では、水の抵抗と浮力をたくみに利用して、体への負担を減らした水中運動です。特に膝関節、股関節、肩関節に不安がある方には、効率よく改善する効果が期待できます。楽しみながら、機能改善を目指しましょう。 | 14 かんたんアクアウォーキング
●水曜 9:30~10:30
4月10日開講 12回
定員 30名
講師 メディカルアクアフィットネス 坂田 暢子
対象 大人
水の特性を最大限に利用した、エネルギーの消費量の高いアクアダンスエクササイズです。音楽を楽しみながら、シェイプアップ効果、筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。 | 15 水と陸の健康運動(火)
●火曜 13:15~14:15
4月9日開講 12回
定員 20名
講師 ①健康運動指導士
②エアロビックダンスエクササイズインストラクター 由良 幸恵
対象 50歳以上
プールを全身をしっかりと動かし、陸では足腰を支える筋トレやストレッチ、カラダをほぐしていきます。教室はプールと陸の隔通で行います。 | 16 水と陸の健康運動(木)
●木曜 9:30~10:30
4月11日開講 12回
定員 20名
講師 ①健康運動指導士
②エアロビックダンスエクササイズインストラクター 由良 幸恵
対象 50歳以上
プールを全身をしっかりと動かし、陸では足腰を支える筋トレやストレッチ、カラダをほぐしていきます。教室はプールと陸の隔通で行います。 | 17 いきいき水中運動
●水曜 13:15~14:15
4月3日開講 12回
定員 30名
講師 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
対象 大人
水の抵抗と浮力をたくみに利用して、体への負担を減らした水中運動です。特に膝関節、股関節、肩関節に不安がある方には、効率よく改善する効果が期待できます。楽しみながら、機能改善を目指しましょう。 | 18 楽しいアクアピクス
●水曜 14:30~15:30
4月3日開講 12回
定員 40名
講師 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
対象 大人
楽しみながら音楽に合わせて行う水中でのアクアダンスと、筋力強化をプラスした内容のエクササイズです。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てみてください! | 19 エンジョイ!アクアダンス
●木曜 19:15~20:15
4月4日開講 12回
定員 30名
講師 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
対象 大人
水の特性を最大限に利用した、エネルギーの消費量の高いアクアダンスエクササイズです。音楽を楽しみながら、シェイプアップ効果、筋力調整、ストレス解消にも役立ちます。 |

子ども対象 水泳教室 ▶ 各6,600円(税込)

2024年4月1日現在で対象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20を除く)

講座番号 39 は3,000円(税込)

- | | |
|---|---|
| 20 ベビースイミング
●金曜 11:00~12:00
4月12日開講 12回
定員 20組
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 生後6ヶ月~3歳未満の子とその保護者
ボール・おもちゃ・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。年齢が小さい程リラックスして滑ったり浮いたりできるようにします。保護者の皆さんと一緒に楽しい思い出を作りましょう。風邪等の病気の予防にも役立ちます。 | リトルスイミング
21 火 ●火曜 14:45~15:45
4月9日開講 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 2歳以上~4歳未満
保護者の方と離れ1人でプールに入りお友達と遊びながら水慣れをしていきます。1人1人のレベルに合わせ少しずつ滑ったり浮いたりできるようにしていきます。又、お片付け、準備を守る等のルールやマナーを身につけていきます。
22 木 ●水曜 14:45~15:45
4月11日開講 12回
定員 10名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 2歳以上~4歳未満
保護者の方と離れ1人でプールに入りお友達と遊びながら水慣れをしていきます。1人1人のレベルに合わせ少しずつ滑ったり浮いたりできるようにしていきます。又、お片付け、準備を守る等のルールやマナーを身につけていきます。
23 金・A ●金曜 12:15~13:15
4月12日開講 12回
定員 12名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 小学生・中学生(その他の希望者は要相談)
日頃の練習のレベルを上げ高い目標へ挑戦するクラスです。個人メドレーやタンの練習も行うのでお子様の泳力向上間違いなし。クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳完できるお子様対象です!
24 金・B ●金曜 14:45~15:45
4月12日開講 12回
定員 12名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 小学生 |
|---|---|

- | | | |
|--|--|--|
| 小学生水泳
29 月 ●月曜 17:00~18:00
4月8日開講 12回
30 火 ●火曜 17:00~18:00
4月9日開講 12回
31 水 ●水曜 17:00~18:00
4月10日開講 12回
32 木 ●木曜 17:00~18:00
4月11日開講 12回
33 金 ●金曜 17:00~18:00
4月12日開講 12回
34 土 ●土曜 11:00~12:00
4月13日開講 12回
定員 60名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 小学生
泳力に応じて班に分かれ、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。 | こども水泳 中上級
35 火 ●火曜 18:10~19:10
4月9日開講 12回
36 水 ●水曜 18:10~19:10
4月10日開講 12回
37 木 ●木曜 18:10~19:10
4月11日開講 12回
38 金 ●金曜 18:10~19:10
4月12日開講 12回
定員 25名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 小学生・中学生(その他の希望者は要相談)
日頃の練習のレベルを上げ高い目標へ挑戦するクラスです。個人メドレーやタンの練習も行うのでお子様の泳力向上間違いなし。クロール・背泳ぎ・平泳ぎが泳完できるお子様対象です! | 幼児水泳
25 火 ●火曜 16:00~17:00
4月9日開講 12回
26 水 ●水曜 16:00~17:00
4月10日開講 12回
27 木 ●木曜 16:00~17:00
4月11日開講 12回
28 金 ●金曜 16:00~17:00
4月12日開講 12回
定員 30名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長
「潜る」「深く」「呼吸する」といった基礎を習得し、バタ足や初歩のクロールへとつないでいきます。「話を聞く」「順番を守る」「仲良く練習する」等の社会性も身につけていきます。水が怖いお子様も遊びながら楽しく練習していきます。 |
|--|--|--|

大人向け 卓球講座 ▶ 各13,200円(税込)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 41 卓球(月)
●月曜 9:50~11:20
4月8日開講 12回
定員 12名
講師 ①日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 ②国際審判員 今岡 知代
対象 大人(初心者から) | 42 卓球(火)
●火曜 9:15~10:45
4月9日開講 12回
定員 25名
講師 ①日本スポーツ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 窪田 千安岐
対象 大人(初心者から中級の方まで)
1人1人の上達に応じて、ラケットの持ち方から実践的なラリーが出来るように指導します。いあい仲間と卓球を楽しみましょう! | 43 卓球(水)
●水曜 9:15~10:45
4月10日開講 12回
定員 25名
講師 ①日本スポーツ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 下司 久美子
対象 大人(中級の方限定)
とにかく楽しい教室です。元気ハツラツと白球を打ち合っテストス発散!気持ちのいい汗を一緒に流しましょう! | 44 卓球(木)
●木曜 13:30~15:00
4月11日開講 12回
定員 10組
講師 ①日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 飯尾 知子 村田 路子
対象 大人(初心者から)
年齢不問初心者から中級者までの教室です。基礎技術を身に付けラリーを楽しみます。レベルに応じて対応した技術アップをしましょう!卓球しながら体力維持、健康の増進、リフレッシュを! | 45 卓球(金)
●金曜 9:15~10:45
4月12日開講 12回
定員 25名
講師 ①日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 飯尾 知子 村田 路子
対象 大人(初級から中級の方まで)
個人の上達に応じて、基礎から実践的なゲームが出来る様に指導します。 |
|---|--|---|---|---|

大人向け 体操・エクササイズ・武道講座 ▶ 各13,200円(税込)

※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 46 整えるピラティス
●月曜 11:00~12:00
4月8日開講 12回
定員 25名
講師 ①PHIピラティス/Mat.II.フロップスマレル 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
対象 大人
腰痛膝痛肩こり等の原因となる姿勢不全。長年の誤った動きを修正し正しい動きを身体に再学習させる運動療法としてのピラティスです。各々のペースで取り組んで頂くので、周りの人との「体力・年齢・習熟度」の差を感じる必要がない楽しいクラスです! | 47 ボディケア
●月曜 15:00~16:00
4月8日開講 12回
定員 15名
講師 日本ウェーブストレッチ協会認定 元井 千佳代
対象 大人
姿勢改善に効果のあるウェーピングを使用し行うプログラムです。背骨・肩甲骨・骨盤を本来の位置にリセットし、美しいボディラインを目指しましょう。 | 48 太極拳(火)
●火曜 10:00~11:30
4月9日開講 12回
定員 40名
講師 日本武術太極拳連盟公認指導員 金丸 淳一・小林 小智枝
対象 大人
ゆったりとした呼吸と穏やかな動きで心身をリフレッシュしてみませんか?血流を改善し、免疫力も高める。そんな効果が期待できる太極拳の世界へあなたも飛びこんでみませんか?
ゆつたりとした呼吸と穏やかな動きで心身をリフレッシュしてみませんか?血流を改善し、免疫力も高める。そんな効果が期待できる太極拳の世界へあなたも飛びこんでみませんか? | 49 合気道
●火曜 10:30~12:00
4月9日開講 12回
定員 20名
講師 寺崎 秀行
対象 大人
若者男女を問わず安心して稽古していただけます。技を通じて「争わさるの理」を学ぶ事で対人関係も上手になります。また「氣を出す」事により、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。自然治癒力を高める呼吸法により真の落ち着き、リラックスを学べます。 |
| 50 シルバー体操
●火曜 13:30~14:45
4月9日開講 12回
定員 30名
講師 全国療術師協会療術師 伊関 千鶴
対象 65歳以上
シニアの心と体の健康づくりの教室です。いつまでもいきいきと自分の足で歩き自分らしく暮らせる様、自分のペースで簡単なストレッチ、筋肉トレーニングを行います。 | 51 エアロ&コンディショニング
●木曜 10:30~12:00
4月11日開講 12回
定員 20名
講師 AFAA公認プライマリインストラクター 森 さとみ
対象 大人
楽しくスタイルアップ!!ノリの良い音楽に合わせて、楽しみながら体を動かします。また汗をかいた後に、部位別の筋力を行い、効率よく引き締めた身体を作っていきます!購入をお考えの方は、講師にご相談ください。 | 52 ジュニア卓球
●火曜 16:30~17:30
5月14日開講 12回
定員 10名
講師 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 村田 路子
対象 小学3年生~6年生
1期のみ5月から開始のため10回(¥5,500)コース、2期より12回となります。
初心者大歓迎。基礎技術を身に付け、みんなで卓球を楽しもう!※ラケットをお持ちでない方は、当館の貸出があります。購入をお考えの方は、講師にご相談ください。 | 53 キッズHIP HOP
●火曜 17:00~18:00
4月9日開講 12回
定員 15名
講師 ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子
対象 年長~小学3年生
ストリートダンスの基本でもあるHIP HOP。小・中学校でもダンスは注目され、リズム感を養いながら心と体も元気にいっしょに楽しくダンスを楽しみましょう!柔軟・筋力アップなど楽しみながらスキルアップしよう! |
| 54 キッズジャズファンク
●火曜 18:00~19:00
4月9日開講 12回
定員 20名
講師 ジャズダンスチームZAP主宰 武田 まさ子
対象 小学3年生~6年生
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。バウ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。 | 55 KIDSチアリーディング HOPクラス
●水曜 16:30~17:15
4月11日開講 12回
定員 25名
講師 (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
対象 年中~小学1年生 ※対象年齢変更
チアリーディングに必要な運動能力と知育を中心に、楽しくレッスンしています。ポンポンを持って、ダンスを覚えて元気よく表現できる力を身につけます。 | 56 KIDSチアリーディング Stepクラス
●木曜 17:20~18:20
4月11日開講 12回
定員 35名
講師 (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
対象 小学2年生~4年生 ※対象年齢変更
チアリーディングの基礎を中心に楽しく練習していきます。マント運動の要素を含み、柔軟性や体幹をつけていきます。団体競技としてのチームワークも身につけていきます。 | 57 KIDSチアリーディング JUMPクラス
●木曜 18:25~19:25
4月11日開講 12回
定員 35名
講師 (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
対象 小学5年生~中学生 ※対象年齢変更
チアリーディングの基礎を中心に、より難易度が高くなった練習を行います。スタンプ(組体操的要素)を含むものや、側転などにもチャレンジ!チアリーディングに必要なチームワークを大切に指導していきます。 |

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各6,600円(税込)

2024年4月1日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

- | | | |
|---|--|---|
| 58 A
●水曜 16:00~17:00
小学1年生~2年生 定員 8名
58 B
●水曜 17:05~18:05
小学3年生~6年生 定員 10名
小学生運動教室
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 小学1年生~2年生 小学3年生~6年生
マント・跳び箱・鉄棒など学校体育に添って指導を行います。基礎体力を身につけ、更にパワーアップできる教室です。 | 59
●水曜 16:00~17:00
4月12日開講 12回
定員 20名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長
楽しく動いて基礎体力をつけながらマント・跳び箱・鉄棒を行うクラスです。 | 60 幼児体操
●金曜 16:00~17:00
4月12日開講 12回
定員 35名
講師 神戸常盤アリーナ指導員
対象 年中~年長
楽しく動いて基礎体力をつけながらマント・跳び箱・鉄棒を行うクラスです。 |
|---|--|---|

本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。

※途中入会希望の方はお問い合わせください。

大人向け ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各13,200円(税込) ※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

61 ヨガ健康(月) ●月曜 18:30~19:45 4月8日開講 12回 定員 20名 講師 森垣ヨガ美療指導員 徳山 美子 対象 大人 呼吸と共に動いてみます。心も身体もリラックスして肩こり、腰痛、不眠等の改善、身体も引き締まってきます。	62 ヨガ健康(木) ●木曜 18:40~19:55 4月4日開講 12回 定員 20名 講師 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子 対象 大人 呼吸と共に無理なくポーズをとってみよう。身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。	63 ヨガ健康(土・A) ●土曜 13:30~14:45 4月6日開講 12回 定員 20名 講師 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子 対象 大人 呼吸と共に無理なくポーズをとってみよう。身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。	64 ヨガ健康(土・B) ●土曜 15:00~16:15 4月6日開講 12回 定員 20名 講師 森垣ヨガ美療指導員 山下 裕子 対象 大人 呼吸と共に無理なくポーズをとってみよう。身体がほぐれ心も緩み、腰痛、肩こり、むくみ等にさよならです。	
65 社交ダンス初級・中級(水) ●水曜 [初級]13:00~14:00 [中級]14:00~15:00 4月10日開講 12回 定員 20名 講師 兵庫県プロフェッショナルダンス協会理事 長友 啓晃 ダンスルーム垂衣主宰 石原 亜衣 対象 大人 初めての方、少し習われた方に基本を大切に音楽にのせて楽しく勉強していきます。社交ダンスの扉を開きましょう。(初級)パーティで楽しめる様にリードやフォローエチケット、ルール、マナーなど音楽にのせてレッスンしましょう。(中級)	66 ゆったりフラダンス ●火曜 10:00~11:30 4月2日開講 12回 定員 20名 講師 Moanalani Hula Halau 大村 睦美 対象 大人 フラは普段と違い左右に動くことでバランス感覚が整い、脳の活性化にも繋がります。音楽に合わせて楽しみましょう!	67 らくらく健美ダンス ●水曜 10:00~11:30 4月3日開講 12回 定員 20名 講師 元宝塚歌劇団 八木かおる 対象 大人 どなたでもできる体操やダンスでストレスを解消し心と体がすこやかに?これから始められる方と一緒に楽しみましょう!	68 健康体操&やさしいダンス ●水曜 14:00~15:30 4月3日開講 12回 定員 20名 講師 清水流絵手紙 師範 小林 千乃 対象 大人 これから始められる方、一緒に楽しみながら健康やかに体力体調に合わせての健康で若返りラックス効果も♪	
69 スポーツウエルネス吹矢 ●水曜 10:00~11:30 4月3日開講 12回 定員 10名 講師 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 対象 大人 スポーツウエルネス吹矢は年齢を問わず、どなたでも楽しく始められる安全な健康スポーツです。 ●新規の方 初回にマウスピース(550円)ハイフリーダー(150円)矢10本(3,100円) 別途必要	70 太極拳(簡化24式・扇・総合) ●水曜 18:30~20:00 4月3日開講 12回 定員 30名 講師 日本武術太極拳連盟 公認指導員 為木 清美 対象 大人 太極拳が初めての方、さらに向上させたい方、どなたも大歓迎です。心身をほぐし、やさしい身体作りをめざしています。	71 フォークダンスで健康に ●木曜 13:30~15:30 4月4日開講 12回 定員 30名 講師 日本フォークダンス連盟 公認指導員 野村 沢江 対象 大人 世界の音楽に合わせてフォークダンスの楽しさ、喜びを味わってみませんか?適度の身体運動、生涯スポーツとして最適です。初心者大歓迎!!	72 ダンスクラス(水) ●水曜 19:45~20:55 4月3日開講 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 大人(中学生以上) 一般クラスになりますが、初心者の方にもわかりやすく受けやすいようにきっちり基礎からお伝えします。年齢や早い、遅い関係なく皆さんで楽しんでもらえたらと思います。 (※中高生は6,600円です)	73 ダンスクラス(木) ●水曜 19:45~20:55 4月4日開講 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 大人(中学生以上) 一般クラスになりますが、初心者の方にもわかりやすく受けやすいようにきっちり基礎からお伝えします。年齢や早い、遅い関係なく皆さんで楽しんでもらえたらと思います。 (※中高生は6,600円です)

子ども対象 ダンス・その他スポーツ講座 ▶ 各6,600円(税込) 2024年4月1日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

74 子どもバレエA ●水曜 16:00~16:40 4月3日開講 12回 定員 25名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談。 対象 年中~年長 はじめてバレエを習う子供たちに、バレエの楽しさや、始める前に必要なことを覚えるクラスです。 ●レオタード、バレエシューズ、バレエ用ショーツ・タイツの4点は各自購入 講座発表会参加時、衣装代として8,000円~10,000円程 別途必要	75 子どもバレエB ●水曜 16:45~17:30 4月3日開講 12回 定員 25名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談。 対象 小学1年生~2年生 ストレッチの後、「バレ」を使って基本ポジションと、動きの基本となる「バレ」を少しずつ覚えるクラスです。 ●レオタード、バレエシューズ、バレエ用ショーツ・タイツの4点は各自購入 講座発表会参加時、衣装代として8,000円~10,000円程 別途必要	76 子どもバレエC ●水曜 17:35~18:25 4月3日開講 12回 定員 20名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談。 対象 小学3年生~4年生 バレレッスンの他、少しずつ難しい「バレ」も練習します。初心者の方はクラスを相談してください。 ●講座発表会参加時、衣装代として8,000円~10,000円程 別途必要	77 子どもバレエD ●水曜 18:30~19:30 4月3日開講 12回 定員 20名 講師 秋山 憂美 ※途中入会については、講師に要相談。 対象 小学5年生以上 ※バレエ経験が3年以上の方 テクニック・表現力をさらにのばしていきます。少しずつ難しいコンビネーションにも挑戦します。 ●講座発表会参加時、衣装代として8,000円~10,000円程 別途必要
リトルキッズダンスクラス 78 水 ●水曜 17:15~18:15 4月3日開講 8回 79 木 ●水曜 17:15~18:15 4月4日開講 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 5歳~小学2年生 わかりやすい簡単な振り付けをしたり、リズムに乗って飛んだり跳ねたりするダンスの楽しさを知ってもらえるように取り組みます。	キッズダンスクラス 80 水 ●水曜 18:30~19:30 4月3日開講 8回 81 木 ●水曜 18:30~19:30 4月4日開講 8回 定員 30名 講師 STUDIO GD 所属講師 対象 小学3年生~6年生 基礎的なところもしっかりリズムトレーニングから振付までレッスン時間で伝えていきます。ダンス振付も頑張って踊れるように進めていきます。 ※中学生以上の方は No.72 No.73のダンスクラスをご受講ください。		82 キッズテニスチャレンジ ●水曜 16:00~17:00 4月11日開講 8回 定員 15名 講師 神戸常盤アリーナ講師 対象 小学1年生~3年生 安全なスポンジボールを使用し、テニスの各ショットを学びましょう! ※ジュニアラケットのレンタル可

講座名	はじめてのピアノ	ブルー
講師	KOSMA音楽愛好会 後藤 美和子	神戸常盤アリーナ指導員
開催日	金曜 17:15~19:15	要相談
内容	ピアノレッスン	水泳指導・機能改善(ウォーキングなど)
受講料	1回30分 大人3,000円(税込)、高校生以下2,000円(税込)	1回45分 3,100円(税込) 障がい者手帳をお持ちの方は、1回2,000円(税込)
申込方法	電話または本館窓口までお越し下さい。	電話またはスポーツ館窓口までお越し下さい。
	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みましょう。	水泳の基礎からスキルアップはもちろん!水中による機能改善をご希望の方もお気軽にご相談ください★

大人向け 文化講座 ▶ 各13,200円(税込) ※高校生以下で受講希望の方は、お問い合わせください。

83 ボーカル★ボイストレーニング ●月曜 14:00~15:30 5月13日開講 8回 定員 30名 講師 ハーモニー音楽事務所 川崎 恵子 対象 大人 腹式呼吸や滑舌の練習も行いながら、明るく若々しい声を目指します。大きな声で歌を歌ってストレスも発散!	84 ウクレレ(初級) ●火曜 13:00~14:00 4月9日開講 8回 定員 8名 講師 ヒロ・ウクレレクラブ主宰 長野 裕子 対象 大人 ハワイの楽器 ウクレレで、ハワイアンや唱歌、POPSなど幅広い曲をレッスン。基礎~応用力が身につくよう、指導いたします。	85 ウクレレ(中級) ●火曜 14:30~16:00 4月9日開講 8回 定員 10名 講師 ヒロ・ウクレレクラブ主宰 長野 裕子 対象 大人 ハワイの楽器 ウクレレで、ハワイアンや唱歌、POPSなど幅広い曲をレッスン。基礎~応用力が身につくよう、指導いたします。	86 楽しく歌う童謡・唱歌 ●火曜 13:00~14:30 4月9日開講 10回 定員 40名 講師 声楽家 檀之上 美穂 対象 大人 懐かしい童謡唱歌や名曲を、健康にも良く無理なく座って歌います。年齢関係なく楽しい時間を過ごしましょう。	87 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月9日開講 10回 定員 20名 講師 Prussian Blue声屋主宰 フラワーコーディネーター 生駒 貴子 対象 大人 季節の生花をアレンジで長期楽しめるプリザーブドフラワーアレンジで、お部屋を彩ってみませんか。 ●花材費(生花)3,000円位(プリザーブド)1,500円位 別途必要 花ばさみお持ちでない場合は用意できます(2,500円位) ※見学、体験随時OK。体験の場合も花材費(生花、プリザーブド)1,500円程度必要
88 自由に学べる絵画講座 ●火曜 14:00~16:00 4月2日開講 12回 定員 15名 講師 画家 吉村 宗浩 対象 大人 水彩、油絵、デッサン、パステル、画材は自由です。教室で静物、人物、写真等を使って描きます。時々戸外に写生も行きます。どうすれば個性を絵の中に引きだしていけるかをお手伝い致します。 ●モデル代が別途必要な回があります	89 絵手紙 ●水曜 10:00~12:00 4月10日開講 8回 定員 10名 講師 清水流絵手紙 師範 小林 千乃 対象 大人 四季の移ろいを感じながら、心癒されるひとときを...半紙を基本に絵はがき、包み紙など丁寧に指導させていただきます。	90 大正琴(中級) ●水曜 9:30~10:45 4月10日開講 12回 定員 15名 講師 琴伝流大正琴 師範 窪田 枝琴 対象 大人 いろいろジャンル曲を皆さんと一緒に楽しく演奏してみませんか。ソプラノ、アルト、テナー、ベースのアンサンブルもできます。	91 大正琴(初級) ●水曜 11:00~12:00 4月10日開講 12回 定員 15名 講師 琴伝流大正琴 師範 窪田 枝琴 対象 大人 大正琴の音譜は数字で書かれていて、すぐに弾く事ができると思います。童謡など、簡単な曲と一緒に楽しく弾きましょう。 ●初級教本1,800円位 琴をお持ちでない方は無料でお貸しします。	
92 優しいオカリナ(入門) ●木曜 9:15~10:15 4月11日開講 8回 定員 20名 講師 華岡 莉奈 対象 大人 手に収まるサイズのオカリナで、童謡唱歌、歌謡曲など吹いてみませんか?楽譜の読めない方も大歓迎です。 ※オカリナ(アルトC管・ソプラノF管)をお持ちでない方は事前にご相談ください。	93 優しいオカリナ(経験者) ●木曜 10:30~11:45 4月11日開講 8回 定員 20名 講師 華岡 莉奈 対象 大人 手に収まるサイズのオカリナで、童謡唱歌、歌謡曲など吹いてみませんか?楽譜の読めない方も大歓迎です。 ※オカリナ(アルトC管・ソプラノF管)をお持ちでない方は事前にご相談ください。	94 木彫り ●水曜 10:00~12:00 4月11日開講 8回 定員 15名 講師 歌風木彫り木象会講師 外園 順子 対象 大人 木の良さを感じながらヨーロッパ調の木彫りを楽しんでいきます。初めての方もぜひやってみませんか? ※手持ちの彫刻刀があればお持ちください。なければこちらで用意致します。	97 書道 ●土曜 14:15~15:45 4月13日開講 10回 定員 20名 講師 書道師範 田井地 恵子 対象 大人 墨に触れる喜びを味わい、精神的な豊かさが得られるよう、漢字の楷書、行書、かな、ペン習字など生活に関わる文字も加えて指導します。	
95 女声コーラス ●水曜 14:00~15:30 4月11日開講 10回 定員 40名 講師 声楽家 檀之上 美穂 対象 大人 声楽的に正しい発声を取り入れ、世界の名曲、ポップス、木下敦子作品など2部合唱で楽しくハモリましょう。 ●教材費 年1,000円位 別途必要	96 茶道 ●金曜 14:00~20:00 *この時間の中でご都合の良い時間を講師と相談してください 4月12日開講 10回 定員 20名 講師 表千家 大内 宗純 対象 大人 お薄茶、続いてお濃茶の作法に進みます。テーブルでのお手前も可能ですので、正座のできない方も安心してご参加いただけます。 ●水屋料 別途必要 ●新規の方 材料費等7,500円程度 別途必要			

子ども対象 文化講座 ▶ 各6,600円(税込) 2024年4月1日現在で対象年齢に達しているお子様に限らせていただきます。

小学生そろばん教室 98 ●火曜 16:00~17:00 4月9日開講 12回 対象 小学1年生~2年生 99 ●火曜 17:00~18:00 4月9日開講 12回 対象 小学3年生~6年生 定員 15名 講師 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」「頭の回転をよくする」等の働きが養われます。 ●教材費 500円位 別途必要	100 小学生英語(基礎) 水曜 16:00~17:00 4月17日開講 12回 定員 20名 講師 青山 麻由 対象 小学1年生~2年生、初めて受講される3年生 基礎的な教科書を用いて英語の基礎を学習します。アルファベットやフォニックスも学びます。 ●新規の方(昨年度の小学生英語受講者以外) 教材費 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。	101 小学生英語(初級) 水曜 17:00~18:00 4月17日開講 12回 定員 20名 講師 青山 麻由 対象 小学3年生(昨年度より継続)~4年生 ※初めて受講される3年生は基礎を受講してください 基礎的な教科書を用いて英語の基礎を学習します。少しずつ読む力を付けていきます。 ●教材費 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。
102 小学生英語(中級) 水曜 18:00~19:00 4月17日開講 12回 定員 20名 講師 青山 麻由 対象 小学5年生~6年生 教科書を用いて学習します。中学校での英語学習につながるよう、基礎的な文法を学び、使う練習をします。 ●教材費 3,000円位 詳細は最初の講座でお知らせします。	103 書道くらぶ(土) 土曜 13:00~14:00 4月13日開講 10回 定員 20名 講師 書道師範 河野 文紀 対象 小学生~中学生 書道に親しむ事によって、礼儀正しく、集中力や根気も養い、小学1年生から筆の迫力を楽しむ、豊かな人間性の充実に貢献できるような指導します。 ●毛筆...硯、中筆、小筆、墨(墨汁)、半紙、下敷き、文鎮、新聞紙、そうぎん ●硬筆...2Bえんぴつ、下敷き	

令和6年度(4月開催~) 講座申し込み方法について

申請登録開始日時 2024年3月3日(日) 9:00~

令和6年度より、兵庫県電子申請システムを導入するにあたって、お申し込みをWEBにてお申し込みいただくことになりました。ご希望講座の受講可否、連絡事項等のメール配信、受付の簡素化等々を目的とされています。ご希望の皆様にはご協力を賜りますようお願い申し上げます。

《ログイン方法とお申込み方法》

- 右記2次元コードか、<https://a-hyogo.pref.hyogo.lg.jp/login> から兵庫県電子申請システムにアクセスし、新規登録を選択し、ログインをしてください。
- 講座受講申請を開き、選択欄より「神戸常盤アリーナ」と「年度」「ご受講する学期」「講座番号」か「講座名」にてご希望されるご受講講座を選択、申請の上お申し込みください。
※講座番号や講座名は年度毎で変更いたします。お気を付けください。



- システム利用者の確認後受講者情報に進み、ご受講される方の情報を入力ください。講座内容の確認、申請内容の確認でお間違えなければ「申請する」を選択ください。
- 最後に「神戸常盤アリーナ「健康文化講座」受講規約」に「同意」ください。
- その後、期限内に必ずお支払いにご来館くださいますようお願いいたします。

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ご受講ください。
- 日程などのご案内はお支払の際に、受付にて配布しております。
- 期の途中から受講希望の方は**ご本人様1回に限り**、当期の残り回数分の受講料にてご入会いただけます。
- 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。