第3期　2026年度市民スポーツスクールご案内
申込期間：　11月5日～12月4日まで

第3期　2026年度市民スポーツスクール申込要項

♦受講料　　1講座5,000円（10回予定　※1）

♦申込

駒ヶ谷マシンジム受付にて申込書を提出してください。（申込書はマシンジム受付にございます。）

※新規、継続申込共に**1つのみ**可能。前期の最終日にマシンジム受付にて申込してください。

※締め切り後、定員に達していないスクールは12月12日から随時受付します。

※応募多数の場合は抽選となります。

　かんたんシルバーは、第1希望、第2希望を記入して下さい。（第1希望のみ記入されましても優先はありません。）

※当選された方

　12月12日に当選番号をHP「お知らせ」・マシンジム前掲示板・公式ライン・インスタに掲示致しますのでご確認ください。

　お電話での問い合わせは12月12日　12:00以降にお願いします。

スクール名	会場	開催日時	対象者
ヨガエクササイズ① 講師：東	駒ヶ谷運動公園 フィットネススタジオ	1月6日～3月24日 毎週水曜日　11:15～12:45	18歳以上 2月24日講師都合によりお休みです
ヨガエクササイズ② 講師：東	駒ヶ谷運動公園 フィットネススタジオ	1月6日～3月24日 毎週水曜日　13:20～14:50	18歳以上 2月24日講師都合によりお休みです
頑張るシルバー体操 講師：芦田	駒ヶ谷運動公園 フィットネススタジオ	1月7日～3月18日 毎週木曜日　11:20～12:50	60歳以上 立位でのストレッチ・有酸素運動
かんたんシルバー体操① 講師：城谷	駒ヶ谷運動公園 講座室	1月5日～3月23日 毎週火曜日　11:15～12:45	60歳以上　2月9日講師都合によりお休みです 座位メイン、簡単な筋トレ、ストレッチ、ZUMBA@GOLD
かんたんシルバー体操② 講師：城谷	駒ヶ谷運動公園 講座室	1月5日～3月23日 毎週火曜日 13:15～14:45	60歳以上　2月9日講師都合によりお休みです 座位メイン、簡単な筋トレ、ストレッチ、ZUMBA@GOLD
シェイプアップ 講師：網本	駒ヶ谷運動公園 フィットネススタジオ	1月5日～3月16日 毎週火曜日　11:15～12:45	18歳以上 ピラティス、コアトレ、ストレッチ、有酸素運動

※上記はマシンジム受付にて申込。直通　電話番号　079-559-1278までお問い合わせ下さい。

親子体操教室 講師：上林	駒ヶ谷運動公園 メインアリーナ	1月7日～3月18日 毎週木曜日　15:15～16:45	年少～年長児と その保護者
※親子体操は保護者1人につき子ども1人、親子の名前と子どもの年齢を記入しお申込みください。			
こどもスポーツ教室 （駒ケ谷運動公園） 講師：上林	駒ヶ谷運動公園 メインアリーナ	1月5日～3月16日 毎週火曜日　16:15～17:30	小学生 1年生～3年生
スポーツ吹矢 講師：松永	駒ヶ谷運動公園 体育館	1月7日～3月18日 毎週木曜日　13:15～14:45	18歳以上　初心者向き
シルバー卓球教室 講師：榊原他	駒ヶ谷運動公園 体育館	1月5日～3月16日 毎週火曜日　10:00～12:00	60歳以上　初心者・初級者向き

※上記は体育館受付にて申込。電話番号　079-565-7288までお問い合わせ下さい。

◆2月11日（木）23日（火）は祝日、3月10日（水）・12月28日（月）～1月4日（月）は休館日の為お休みです。

※1 教室開始2時間前の時点で警報が出ている場合は当日の教室を中止にします。

その際は予備日を設けておりませんので、あらかじめご了承ください。

（その他やむを得ず教室を開催できない場合も同様です。）

★いかなる場合も講座開講中での退会においてご返金は出来かねることをご了承のうえお申し込みください。

LINE
公式アカウント

RKS
Instagram

三田市有料公園指定指定管理者　P&S三田コンソーシアム
兵庫県三田市ゆりのき台1－44　DOVER駒ヶ谷運動公園