

# 2023年度 スポーツクラブCUPS西宮北口 時間割

有効期間:2023年4月1日-2024年3月31日  
2023/3/10更新

種目	クラス	対象	曜日	時間
kodomoFit ～体操～	げんきっず 3-4	満3歳・年少	火	14:20-15:05
			木	14:20-15:05
			土	8:30-9:15
			土	14:10-14:55
			日①(月2回)	14:05-14:50
			日②(月2回)	10:45-11:30
	げんきっず 4-6	年中・年長	火	15:20-16:15
			水	15:00-15:55
			木	15:20-16:15
			金	15:20-16:15
			土	9:30-10:25
			土	15:10-16:05
			日①(月2回)	11:55-12:50
			日②(月2回)	14:00-14:55
	ジュニア9	小1～小3	土	10:40-11:40
			日①(月2回)	10:45-11:45
			日②(月2回)	11:40-12:40
	ジュニア	小1～小6	火	16:30-17:30
			水	17:50-18:50
			木	16:30-17:30
			金	16:30-17:30
			金	17:40-18:40
			土	11:50-12:50
			土	16:20-17:20
日①(月2回)			16:55-17:55	
トランポリン	キッズ	年少～小3	火	15:20-16:10
			水	15:00-15:50
			木	15:20-16:10
			金	15:20-16:10
			土	8:30-9:20
			土	14:10-15:00
			日①(月2回)	10:45-11:35
			日①(月2回)	14:05-14:55
			日②(月2回)	10:45-11:35
			日②(月2回)	14:05-14:55
	ジュニア	小1～中3	火	16:25-17:25
			火	17:35-18:35
			水	17:50-18:50
			木	16:25-17:25
			木	17:35-18:35
			金	16:25-17:25
			金	17:35-18:35
			土	9:30-10:30
			土	10:40-11:40
			土	11:50-12:50
			土	13:00-14:00
			土	15:10-16:10
			土	16:20-17:20
			日①(月2回)	11:45-12:45
日①(月2回)	12:55-13:55			
日②(月2回)	11:45-12:45			
日②(月2回)	12:55-13:55			
アドバンス	年少～中3	火	18:45-19:45	
		木	18:45-19:45	

種目	クラス	対象	曜日	時間
英語体操 Gym&English	Geekids (親子クラス)	生後20～36カ月	水	13:10-14:00
			木	11:00-11:50
			金	11:00-11:50
			土	8:30-9:20
	Geekids	3～5歳	火	15:20-16:15
			水	14:40-15:35
			木	14:40-15:35
			金	14:40-15:35
			金	15:50-16:45
			土	9:35-10:30
	Active English	5～7歳	土	10:45-11:40
			日	11:20-12:15
			日	14:00-14:55
			日	15:15-16:15
	Active English	6～9歳	火	16:30-17:30
			水	15:50-16:50
			木	15:50-16:50
			日	10:05-11:05
Active English	7～9歳	日	15:15-16:15	
		水	17:05-18:05	
		金	17:00-18:00	
		土	11:50-12:50	
Active English	7～9歳	木	17:05-18:05	
日	8:50-9:50			

**体操&トランポリン特別コース** 人気のトランポリンと体操を一度に90分間たっぷり練習できる。

種目	クラス	対象	曜日	時間
体操& トランポリン	体操& トランポリン (90分)	年中～小6	水①(月2回)	16:10-17:40
			水②(月2回)	16:10-17:40
			土①(月2回)	17:30-19:00
			土②(月2回)	17:30-19:00
			日①(月2回)	9:00-10:30
			日①(月2回)	15:10-16:40
			日①(月2回)	16:55-18:25
			日②(月2回)	9:00-10:30
			日②(月2回)	15:10-16:40
			日②(月2回)	15:10-16:40



**パーソナル&グループ** 年間43回実施。 ※曜日・時間、下記以外はお相談ください。

講座	種目	対象	曜日	時間
パーソナル& グループレッスン	kodomoFit	年長～中3	火	17:45-18:35
			木	17:45-18:35
	土		14:10-15:00	
	土		15:15-16:05	
	トランポリン	年長～中3	金	18:50-19:40

※各クラスにより定員は異なります。詳細についてはスタッフへお問い合わせください。  
※各クラス最少催行人数を設けております。状況により開講を見合わせる場合がございますので、予めご了承ください。  
※対象年齢はあくまでも目安です。レベルによりクラス分けしておりますので担当コーチまでご相談ください。



スポーツクラブCUPS 西宮北口

TEL: 0798-63-6100

<受付時間> 火～金/11:30～19:00 土・日/10:00～17:00 月/休



# 2023年度 月2回コース 実施日程一覧

有効期間: 2023年4月1日-2024年3月31日  
2023/3/10更新

曜日	実施月	実施日	種目	クラス	
水曜日①	4月期	4/5	4/19	体操&トランポリン	-
	5月期	5/10	5/24		
	6月期	6/7	6/21		
	7月期	7/5	7/19		
	8月期	8/2	8/16		
	9月期	9/6	9/20		
	10月期	10/4	10/18		
	11月期	11/8	11/22		
	12月期	12/6	12/20		
	1月期	1/10	1/24		
	2月期	2/7	2/21		
	3月期	3/6	3/20		
水曜日②	4月期	4/12	4/26	体操&トランポリン	-
	5月期	5/17	5/31		
	6月期	6/14	6/28		
	7月期	7/12	7/26		
	8月期	8/9	8/23		
	9月期	9/13	9/27		
	10月期	10/11	10/25		
	11月期	11/15	11/29		
	12月期	12/13	12/27		
	1月期	1/17	1/31		
	2月期	2/14	2/28		
	3月期	3/13	3/27		
曜日	実施月	実施日	種目	クラス	
土曜日①	4月期	4/1	4/15	体操&トランポリン	-
	5月期	5/6	5/20		
	6月期	6/3	6/17		
	7月期	7/1	7/15		
	8月期	7/29	8/19		
	9月期	9/2	9/16		
	10月期	9/30	10/14		
	11月期	11/4	11/18		
	12月期	12/2	12/16		
	1月期	1/6	1/20		
	2月期	2/3	2/17		
	3月期	3/2	3/16		
土曜日②	4月期	4/8	4/22	体操&トランポリン	-
	5月期	5/13	5/27		
	6月期	6/10	6/24		
	7月期	7/8	7/22		
	8月期	8/5	8/26		
	9月期	9/9	9/23		
	10月期	10/7	10/21		
	11月期	11/11	11/25		
	12月期	12/9	12/23		
	1月期	1/13	1/27		
	2月期	2/10	2/24		
	3月期	3/9	3/23		

曜日	実施月	実施日	種目	クラス		
日曜日①	4月期	4/2	4/16	kodomoFit トランポリン	げんきっず 3-4	
	5月期	5/7	5/21		げんきっず 4-6	
	6月期	6/4	6/18		ジュニア9	
	7月期	7/2	7/16		ジュニア	
	8月期	7/30	8/20			
	9月期	9/3	9/17		キッズ	
	10月期	10/1	10/15		ジュニア	
	11月期	11/5	11/19			
	12月期	12/3	12/17			
	1月期	1/7	1/21		体操&トランポリン	-
	2月期	2/4	2/18			
	3月期	3/3	3/17			
日曜日②	4月期	4/9	4/23	kodomoFit トランポリン	げんきっず 3-4	
	5月期	5/14	5/28		げんきっず 4-6	
	6月期	6/11	6/25		ジュニア9	
	7月期	7/9	7/23		ジュニア	
	8月期	8/6	8/27			
	9月期	9/10	9/24		キッズ	
	10月期	10/8	10/22		ジュニア	
	11月期	11/12	11/26			
	12月期	12/10	12/24			
	1月期	1/14	1/28		体操&トランポリン	-
	2月期	2/11	2/25			
	3月期	3/10	3/24			



スポーツクラブCUPS 西宮北口

TEL: 0798-63-6100

<受付時間> 火~金/11:30~19:00 土・日/10:00~17:00 月/休

