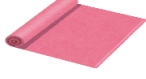
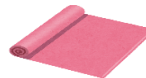


令和7年度 県民スポーツ教室3期(9月～12月)

曜日	種目	持ち物 (お持ちの方)	開催場所	受付場所	対象人数	日程	時間				参加費
							午前中		午後	夜	
火曜	エンジョイヨーガ		スタジオ	スポーツ 科学センター スタジオ前	16歳以上 各40名	9/23(祝日)、9/30、10/7、10/21、10/28、 11/11、11/18、12/2、12/9、12/16	9:30～10:40				各 6,000円
	ズンバ					9/23(祝日)、9/30、10/7、10/21、10/28、 11/11、11/18、12/2、12/9、12/16		11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ					9/23(祝日)、9/30、10/7、10/21、10/28、 11/11、11/18、12/2、12/9、12/16				19:30～20:30	
	バドミントン(小学生)		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	小学生 30名	9/30、10/7、10/21、10/28、 11/11、11/18、12/2、12/9				17:15～18:45	各 6,400円
	バドミントン(中級)				中学生以上 経験者 30名 (中学生10名)	9/30、10/7、10/21、10/28、 11/11、11/18、12/2、12/9				19:10～20:40	
水曜	シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ		スタジオ	スポーツ 科学センター スタジオ前	16歳以上 各40名	10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、12/10	9:30～10:30				各 6,000円
	ピラティス					10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、12/10		11:30～12:30			
	健康体操					10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、12/10			13:30～14:30		
木曜	テニス①	 各自持参	庭球場	庭球場 クラブハウ ス	16歳以上 80名	9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30、 (11/6)、 (11/27)	9:15～10:45				各 6,400円
	テニス②				16歳以上 60名	9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30、 (11/6)、 (11/27)		11:00～12:30			
	テニスダブルス				16歳以上 32名	9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30、 (11/6)、 (11/27)			13:00～15:00		7,200円
	テニス交流大会				16歳以上 50名程度	12/4	9:00～16:00				10/1～10/30
	はじめてヨーガ		スタジオ	スポーツ 科学センター スタジオ前	16歳以上 各40名	10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11	9:30～10:40				各 6,000円
	バレトン&ボディケア					10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操					10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11			13:00～14:00		
	エアロ& 筋コンディショニング					10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11				19:30～20:30	
金曜	カラダ調整エアロ					10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5	9:30～10:30				
	ズンバ					10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5		11:30～12:30			
	ランニングクリニック		第一陸上 競技場	第一陸上 ロビー	16歳以上 各30名	10/31 11/28		10:00～12:00			10/1～10/22 10/28～11/18
土曜	エアロ& 体幹トレーニング		スタジオ	スポーツ 科学センター スタジオ前	16歳以上 各40名	10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、12/6		11:30～12:30			各 6,000円
	ピラティス					10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、12/6			13:00～14:00		
	太極舞					10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、12/6			15:30～16:30		
	ズンバ					10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、12/6				19:00～20:00	



マット



マット・ボール



ラケット

教室休み⇒ 10/14、11/4・25(火)：休所日