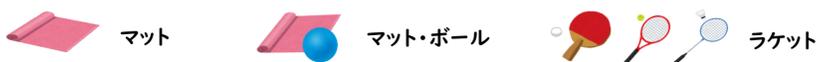


令和8年度 県民スポーツ教室1期(4月～6月)

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			
火曜日	エンジョイヨガ		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	4/7、4/14、4/21、4/28、5/5(祝日)、 5/12、5/19、5/26、6/2、6/9	9:30～10:40			各 6,000円		
	ズンバ						11:30～12:30					
	ボクシングシェイプ							19:30～20:30				
火曜日	卓球 初級		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	16歳以上 各36名	4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、 5/26、6/2、6/9	9:10～10:55			各 6,400円		
	卓球 中級							11:10～12:55				
	バドミントン 小学生		アリーナ	小学生 30名	4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、 6/2、6/9、6/23			17:15～18:45				
	バドミントン				中学生以上 30名	4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、 6/2、6/9、6/23			19:10～20:40			
水曜日	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	4/8、4/15、4/22、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24	9:30～10:30			各 6,000円		
	ボディメンテナンス							11:30～12:30				
	健康体操							4/8、4/15、4/22、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24				13:30～14:30
木曜日	テニス①		庭球場	庭球場 クラブハウス	16歳以上 80名	4/9、4/16、4/23、4/30、5/14、 5/21、5/28、6/4、(6/18)、(7/9)	9:15～10:45			各 6,400円		
	テニス②							11:00～12:30				
	テニスダブルス					各自持参		16歳以上 32名	4/9、4/16、4/23、4/30、5/14、 5/21、5/28、6/4、(6/18)、(7/9)			
木曜日	整えヨガ		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	4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25	9:30～10:40			各 6,000円		
	バレトン&ボディケア							11:30～12:30				
	リフレッシュ体操							4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25				13:00～14:00
	エアロ& 筋コンディショニング							4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25				19:30～20:30
金曜日	カラダ調整エアロ		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	4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19	9:30～10:30			各 6,000円		
	ズンバ							11:30～12:30				
	健康空手 <b>NEW</b>					武道館 第二道場	武道館 1階	16歳以上 30名	5/8、5/15、5/29、6/5、6/12			
土曜日	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	4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20		11:30～12:30		各 6,000円		
	ヨガピラティス							13:00～14:00				
	キックボクササイズ							4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20				15:30～16:30
	ズンバ							4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20				19:00～20:00



教室休み⇒ 4/29(水)、5/6(水):祝日、5/7(木):休所日