





令和8年度 県民スポーツ教室2期(7月～9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	6/30、7/7、7/14、7/28、8/4、 8/11(祝日)、8/18、8/25、9/1、9/8	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			
	バドミントン		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	16歳以上 各30名	6/30、7/7、7/14、7/28、 8/18、9/1、9/8、9/15	9:10～10:40			6,400円
	ラージボール卓球						7/7、7/14、7/28、8/11(祝日)、8/18		13:10～14:50	
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	7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、 8/12、8/19、8/26、9/2、9/9	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						13:30～14:30			
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	7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、 8/20、8/27、9/3、9/10、9/17	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						13:00～14:00			
	エアロ& 筋コンディショニング						19:30～20:30			
	バウンドテニス		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	16歳以上 各30名	6/25、7/2、7/9、7/16、7/23		11:10～12:50		3,500円
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	7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18	9:30～10:30			各 6,000円
	ズンバ						11:30～12:30			
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	7/4、7/11、7/18、8/1、8/8、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19		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						15:30～16:30			
	ズンバ						19:00～20:00			
水金土	キッズダンス		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	小学生 30名	7/29、7/31、8/1		13:30～14:30		募集: 7/1～7/21
土	親子で楽しむ運動				4歳～小学校 低学年と保護者 各20組	8/1	9:15～10:45 11:00～12:30			
水	武道体験(空手)		武道館 第2道場	武道館 1階	小学生と 保護者各30組	8/5	10:00～12:00 13:00～15:00			
土	走り方		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	年長～ 小学3年生 20名	8/8	9:15～10:45			
					小学4～6年生 20名		11:00～12:30			

 マット  マット・ボール   ラケット

教室休み⇒ 7/25(土): 中学総体混雑 8/13(木)～8/15(土): お盆
7/21(火): 休所日