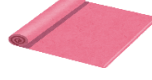
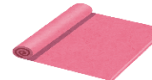


令和8年度 県民スポーツ教室3期(9月～12月)

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	9/22(祝日)、9/29、10/6、10/20、10/27、 11/3(祝日)、11/10、11/17、12/1、12/8	9:30～10:40				各 6,000円
	ズンバ					9/22(祝日)、9/29、10/6、10/20、10/27、 11/3(祝日)、11/10、11/17、12/1、12/8		11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ					9/22(祝日)、9/29、10/6、10/20、10/27、 11/3(祝日)、11/10、11/17、12/1、12/8				19:30～20:30	
	ノルディックウォーキング ＆ストレッチ		園路 宿研大 ホール	スポーツ 科学センター 1階	16歳以上 30名	11/10、11/17、12/1、12/8、12/15	10:00～11:30				募集： 9/29～10/20
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	10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、12/9	9:30～10:30				各 6,000円
	ボディメンテナンス					10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、12/9		11:30～12:30			
	健康体操					10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、12/9			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	10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、 11/19、11/26、12/3、 (12/10)、(12/17)	9:15～10:45				各 6,400円
	テニス②				16歳以上 60名	10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、 11/19、11/26、12/3、 (12/10)、(12/17)		11:00～12:30			
	テニスダブルス				16歳以上 32名	10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、 11/19、11/26、12/3、 (12/10)、(12/17)			13:00～15:00		7,200円
	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	10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、 11/19、11/26、12/3、12/10、12/17	9:30～10:40				各 6,000円
	バレトン＆ボディケア					10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、 11/19、11/26、12/3、12/10、12/17		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操					10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、 11/19、11/26、12/3、12/10、12/17			13:00～14:00		
	エアロ＆ 筋コンディショニング					10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、 11/19、11/26、12/3、12/10、12/17				19:30～20:30	
金曜日	カラダ調整エアロ		第2陸上競 技場 宿研第3研 修室	第2陸上 競技場	16歳以上 各30名	10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11	9:30～10:30				募集： 9/15～10/6 募集： 11/3～11/25
	ズンバ					10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11		11:30～12:30			
	ランニングクリニック					10/23 12/4	10:00～12:00				
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	10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5		11:30～12:30			各 6,000円
	ヨガピラティス					10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5			13:00～14:00		
	太極舞					10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5			15:30～16:30		
	ズンバ					10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5				19:00～20:00	



マット



マット・ボール



ラケット

教室休み⇒ 10/13、11/24(火)：休所日