令和８年度　県民スポーツ教室４期（１２月～３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	1/5、1/19、1/26、2/2、2/9、 2/16、2/23(祝日)、3/2、3/9、3/16	9:30～10:40				各 6,000円
	ズンバ					1/5、1/19、1/26、2/2、2/9、 2/16、2/23(祝日)、3/2、3/9、3/16		11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ					1/5、1/19、1/26、2/2、2/9、 2/16、2/23(祝日)、3/2、3/9、3/16				19:30～20:30	
	ニュースポーツ体験		宿研大 ホール	スポーツ 科学センター 4階	16歳以上 30名	1/19、2/2、2/16、3/2、3/9	10：00～11：30				募集期間 延長
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	1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、2/24、3/3、3/10	9:30～10:30				各 6,000円
	ボディメンテナンス					1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、2/24、3/3、3/10		11:30～12:30			
	健康体操					1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、2/24、3/3、3/10			13:30～14:30		
木曜日	整えヨガ		スタジオ			1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日)、2/18、2/25、3/4、3/11	9:30～10:40				
	バレトン＆ボディケア					1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日)、2/18、2/25、3/4、3/11		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操					1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日)、2/18、2/25、3/4、3/11			13:00～14:00		
	エアロ＆ 筋コンディショニング					1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日)、2/18、2/25、3/4、3/11				19:00～20:00	
	テニス交流大会		庭球場	庭球場 クラブハウス	16歳以上 50名程度	1/28	10：00～15：00				1,000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	1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12	9:30～10:30				各 6,000円
	ズンバ					1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12		11:30～12:30			
土曜日	エアロ＆ 体幹トレーニング		スタジオ			12/19、1/9、1/16、1/23、1/30、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13		11:30～12:30			
	ヨガピラティス					12/19、1/9、1/16、1/23、1/30、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13			13:00～14:00		
	太極舞					12/19、1/9、1/16、1/23、1/30、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13			15:30～16:30		
	ズンバ					12/19、1/9、1/16、1/23、1/30、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13				19:00～20:00	
	親子でサッカー		サッカー ラグビー 場	サッカー・ ラグビー場 クラブハウス	幼児～小学生 とその保護者 30組	3/13(土)	10：00～12：00				募集： 2/2～ 2/23

 マット　 マット・ボール　 ラケット

教室休み⇒ 12/26（土）・2/6(土)：行事調整 、1/12：休所日