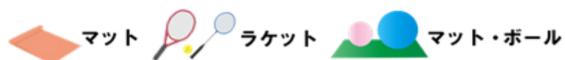


# 令和3年度 県民スポーツ教室3期（9月～12月）

※参加費納入方法や参加費等変更をさせていただきます。

曜日	種目	持ち物	開催場所	受付場所	対象人数	期間	時間			参加費 (※都度払い)
							午前中	午後	夜	
火曜日	エンジョイヨーガ		スタジオ	スポーツ科学センター 1階ロビー	16歳以上 各24名	10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14	9:30～10:40			500円/ 回
	ズンバ						11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ						10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14			
	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 25名	10/12、10/19、10/26、11/2、 11/9、11/16、11/30、12/7			17:15～18:45	募集: 8/24 ～9/21
	バドミントン中学生				中学生 25名	10/12、10/19、10/26、11/2、 11/9、11/16、11/30、12/7			19:00～20:30	700円/ 回
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 1階ロビー	16歳以上 各24名	10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15	9:30～10:30			500円/ 回
	ズンバ						11:30～12:30			
	健康体操							10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15		
木曜日	テニス①	※ラケット 必須 	庭球場	庭球場クラブ ハウス前	16歳以上 64名	9/30、10/7、10/14、10/21、 10/28、11/4、11/18、11/25、 12/2、※(12/9)	9:15～10:45			700円/ 回
	テニス②				16歳以上 48名	9/30、10/7、10/14、10/21、 10/28、11/4、11/18、11/25、 12/2、※(12/9)		11:00～12:30		
	テニス ダブルス				16歳以上 28名	9/30、10/7、10/14、10/21、 10/28、11/4、11/18、11/25、 12/2、※(12/9)		13:00～15:00		
	はじめてヨーガ		スタジオ	スポーツ科学センター 1階ロビー	16歳以上 各24名	10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9	9:30～10:40			500円/ 回
	かんたんエアロ& 体幹エクササイズ					10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9		11:30～12:30		
リフレッシュ体操	10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9						13:30～14:30			
エアロ&ストレッチ	10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9							19:30～20:30		
金曜日	フットケア&エアロ		スタジオ	スポーツ科学センター 1階ロビー	16歳以上 各24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			500円/ 回
	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		
土曜日	ピラティス		スタジオ	スポーツ科学センター 1階ロビー	16歳以上 各24名	10/9、10/16、10/23、10/30、 11/6、11/13、11/20、11/27、 12/4、12/11			13:00～14:00	500円/ 回
	ボディシェイプ &エアロ					10/9、10/16、10/23、10/30、 11/6、11/13、11/20、11/27、 12/4、12/11			14:30～15:30	
	ズンバ					10/9、10/16、10/23、10/30、 11/6、11/13、11/20、11/27、 12/4、12/11			19:00～20:00	
	親子ふれあい(中 止)		アリーナ	スポーツ科学センター4階	3歳からの 幼児と その保護者 25組	<del>10/16、10/23、11/13、11/27、</del> 12/4	10:00～11:30			募集: 8/24 ～9/21 1組500円 /回



※ テニス(予備日)1日 天候によっては全日程実施できない場合があります。

◎ 新型コロナウイルス感染拡大等により、中止・変更となる場合があります。