

令和4年度 県民スポーツ教室1期（4月～6月）

曜日	種目	持ち物	開催場所	初回 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32名	4/12、4/19、4/26、5/10、 5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、 6/21	9:30～10:40				500円／ 回
	ズンバ					4/12、4/19、4/26、5/10、 5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、 6/21		11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ					4/12、4/19、4/26、5/10、 5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、 6/21				19:30～20:30	
水曜日	シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29	9:30～10:30				
	ピラティス					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29		11:30～12:30			
	健康体操					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29			13:30～14:30		
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 80名	4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、 ※(6/16)、(6/30)	9:15～10:45				700円／ 回
	テニス②				16歳以上 60名	4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、 ※(6/16)、(6/30)		11:00～12:30			
	テニス ダブルス				16歳以上 32名	4/7、4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、 ※(6/16)、(6/30)			13:00～15:00		800円／ 回
	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32名	4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、 6/23	9:30～10:40				500円／ 回
	ボディメイク& ストレッチ					4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、 6/23		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操					4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、 6/23			13:30～14:30		
	エアロ&ストレッチ					4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、 6/23				19:30～20:30	
金曜日	背中エクササイズ &エアロ					4/15、4/22、5/6、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24	9:30～10:30				500円／ 回
	ズンバ					4/15、4/22、5/6、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24		11:30～12:30			
	キッズダンス(初級)		アリーナ	スポーツ科 学センター4 階	小学生 30名	4/15、4/22、5/6、5/13、 5/20、5/27、6/3、6/10				17:15～18:15	700円／ 回
土曜日	エンジョイエアロ		スタジオ	スポーツ科 学センター 1階ロビー	16歳以上 各32名	4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18			13:00～14:00		500円／ 回
	ピラティス					4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18			14:30～15:30		
	ボクササイズ & ストレッチ					4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18			16:00～17:00		
	ズンバ					4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18				19:00～20:00	
	かけっこ		第一陸上	第一陸上 ロビー	小学1～3年と 保護者30組 小学4～6年 30名	5/7	10:00～12:00				募集:4/1 ～4/22
	親子ふれあい		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	6/4、6/11、6/18、6/25、7/9	10:00～11:30				募集:4/19 ～5/17