

令和4年度 県民スポーツ教室2期（7月～9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	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	7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13	9:30～10:40				500円 ／ 回	
	ズンバ					7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13		11:30～12:30				
	ボクシングシェイプ					7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13				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 30名	7/5、7/12、7/19、7/26、 8/2、8/16、8/23、8/30	10:00～11:30				700円 ／ 回	
水曜	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32名	7/13、7/20、7/27、8/3、 8/10、8/17、8/24、8/31、 9/7、9/14	9:30～10:30				500円 ／ 回	
	ピラティス						7/13、7/20、7/27、8/3、 8/10、8/17、8/24、8/31、 9/7、9/14		11:30～12:30			
	健康体操					7/13、7/20、7/27、8/3、 8/10、8/17、8/24、8/31、 9/7、9/14			13:30～14:30			
	ニュースポーツ体験		アリーナ	スポーツ科 学センター 4階	3歳～小学校 低学年と保護 者 30組	8/3	10:00～12:00				募集: 6/21 ～7/12	
木曜	リラックスヨーガ		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	7/14、7/21、7/28、8/4、 8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、 9/22	9:30～10:40				500円 ／ 回	
	ボディメイク &ストレッチ						7/14、7/21、7/28、8/4、 8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、 9/22		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操						7/14、7/21、7/28、8/4、 8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、 9/22			13:30～14:30		
	エアロ&ストレッチ						7/14、7/21、7/28、8/4、 8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、 9/22					19:30～20:30
	ラージボール卓球		アリーナ	スポーツ科 学センター 4階	16歳以上 25名	7/7、7/14、7/21、7/28、 8/4、8/18、8/25、9/1			13:20～14:50		600円 ／ 回	
金曜	背中エクササイズ &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	7/15、7/22、7/29、8/5、 8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、 9/16	9:30～10:30				500円 ／ 回	
	ズンバ					7/15、7/22、7/29、8/5、 8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、 9/16		11:30～12:30				
	キッズダンス中級		アリーナ	スポーツ科 学センター 4階	小学生 30名	7/8、7/15、7/22、7/29、 8/5、8/12、8/19、8/26				17:15～18:15	700円 ／ 回	
土曜	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	7/16、7/23、7/30、8/6、 8/13、8/20、8/27、9/3、 9/10、9/17			13:00～14:00		500円 ／ 回	
	ピラティス						7/16、7/23、7/30、8/6、 8/13、8/20、8/27、9/3、 9/10、9/17			14:30～15:30		
	ボクササイズ& ストレッチ						7/16、7/23、7/30、8/6、 8/13、8/20、8/27、9/3、 9/10、9/17			16:00～17:00		
	ズンバ					7/16、7/23、7/30、8/6、 8/13、8/20、8/27、9/3、 9/10、9/17				19:00～20:00		
水、木	武道体験:なぎなた		武道館 第二道場		小・中学生 30名	8/24、8/25	10:00～12:00				募集:7/5 ～8/2	



マット



マット・ボール



ラケット