

令和4年度 県民スポーツ教室3期（9月～12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 <small>(※銀行振込)</small>			
							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	10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、 12/6、12/13	9:30～10:40			各 5,000円			
	ズンバ						10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、 12/6、12/13		11:30～12:30				
	ボクシングシェイプ						10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、 12/6、12/13				19:30～20:30		
	ノルディックウォーキング &ストレッチ		アリーナ &園路	スポーツ 科学 センター 4階	16歳以上 30名	9/27、10/4、10/11、10/25、 11/1、11/22、11/29、12/6	9:20～10:50			4,800円			
	バドミントン(小学生)		アリーナ		小学生 30名	10/18、10/25、11/1、11/8、 11/15、11/22、11/29、12/6			17:15～18:45	募集:8/23 ～9/20			
バドミントン(中学生)	中学生 30名				10/18、10/25、11/1、11/8、 11/15、11/22、11/29、12/6			19:00～20:30					
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	10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14	9:30～10:30			各 5,000円			
	ピラティス						10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14		11:30～12:30				
	健康体操						10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14				13:30～14:30		
木曜	はじめてヨーガ							10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15	9:30～10:40				各 5,000円
	やさしい バレトンエクササイズ							10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15			11:30～12:30		
	リフレッシュ体操				10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15			13:30～14:30					
	エアロ&ストレッチ				10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15			19:30～20:30					
金曜	フットケア&エアロ				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 5,000円				
	ズンバ				10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9		11:30～12:30						
土曜	エンジョイエアロ				10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、 12/10、12/17			13:00～14:00	各 5,000円				
	ピラティス				10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、 12/10、12/17			14:30～15:30					
	ボクササイズ& ストレッチ				10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、 12/10、12/17			16:00～17:00					
	ズンバ				10/15、10/22、10/29、11/5、 11/12、11/19、11/26、12/3、 12/10、12/17			19:00～20:00					
	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	10/22、10/29、11/5、11/12、 11/26	10:00～11:30				募集:8/23 ～9/20	

