

令和4年度 県民スポーツ教室4期（1月～3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	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/7、3/14	9:30～10:40			各 5,000円		
	ズンバ					1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/7、3/14		11:30～12:30				
	ボクシングシェイプ					1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/7、3/14			19:30～20:30			
	卓球(初級)		アリーナ	スポーツ 科学 センター 4階	16歳以上 各36名	1/17、1/24、1/31、2/14、 2/21、2/28、3/14、3/21	9:10～10:55			各 5,600円		
	卓球(中級)					1/17、1/24、1/31、2/14、 2/21、2/28、3/14、3/21		11:10～12:55				
	バドミントン				16歳以上 25名	1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/7			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	1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、3/1、3/8、3/15	9:30～10:30			各 5,000円		
	ピラティス					1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、3/1、3/8、3/15		11:30～12:30				
	健康体操					1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、3/1、3/8、3/15			13:30～14:30			
	キッズテニス		アリーナ	スポーツ科 学センター4 階	小学生 30名	1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、3/1、3/8			17:30～19:00	5,600円		
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	1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、 2/9、2/16、3/2、3/9、3/16	9:30～10:40			各 5,000円		
	やさしい バレトンエクササイズ						1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、 2/9、2/16、3/2、3/9、3/16		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操						1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、 2/9、2/16、3/2、3/9、3/16				13:30～14:30	
	エアロ&ストレッチ						1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、 2/9、2/16、3/2、3/9、3/16				19:30～20:30	
金曜	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32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 5,000円		
	ズンバ					1/6、1/13、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、2/24、3/3、3/10		11:30～12:30				
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	1/7、1/14、1/21、1/28、2/11、 2/18、2/25、3/4、3/11、3/18			13:00～14:00	各 5,000円		
	ピラティス						1/7、1/14、1/21、1/28、2/11、 2/18、2/25、3/4、3/11、3/18				14:30～15:30	
	ボクササイズ& ストレッチ						1/7、1/14、1/21、1/28、2/11、 2/18、2/25、3/4、3/11、3/18				16:00～17:00	
	ズンバ						1/7、1/14、1/21、1/28、2/11、 2/18、2/25、3/4、3/11、3/18				19:00～20:00	