

# 令和5年度 県民スポーツ教室1期（4月～6月）

※昨今の諸物価高騰に伴い、令和5年度より教室参加費の改定を行いましたので、ご了承下さい。

曜日	種目	持ち物 (お持ちの方)	開催場所	受付場所	対象 人数	期間	時間			参加費	
							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35名	4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20	9:30～10:40			各 6,000円	
	ズンバ					4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20	11:30～12:30				
	ボクシングシェイプ					4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20			19:30～20:30		
水曜日	シェイプエアロ& 骨盤エクササイズ					4/12、4/19、4/26、5/10、 5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、 6/21	9:30～10:30				
	ピラティス					4/12、4/19、4/26、5/10、 5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、 6/21		11:30～12:30			
	健康体操					4/12、4/19、4/26、5/10、 5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、 6/21			13:30～14:30		
木曜日	はじめてヨーガ					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29	9:30～10:40				
	はじめての パレトン&ストレッチ					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29			13:30～14:30		
	エアロ& 筋コンディショニング					4/13、4/20、4/27、5/11、 5/18、5/25、6/1、6/8、6/22、 6/29					19:30～20:30
	<b>NEW</b> パドルテニス		アリーナ	スポーツ科学センター4階	16歳以上 30名	5/18、5/25、6/1、6/22、6/29		11:10～12:50		募集:4/1 ～4/22	
金曜日	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35名	4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、 6/23	9:30～10:30			各 6,000円	
	ズンバ					4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、 6/23		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	4/14、4/21、4/28、5/12、 5/19、5/26、6/2、6/9			17:15～18:15	6,400円	
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35名	4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、 5/20、5/27、6/3、6/10、6/17			13:00～14:00		各 6,000円
	ピラティス						4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、 5/20、5/27、6/3、6/10、6/17			14:30～15:30	
	ボクササイズ& ストレッチ						4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、 5/20、5/27、6/3、6/10、6/17			16:00～17:00	
	ズンバ						4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、 5/20、5/27、6/3、6/10、6/17			19:00～20:00	
日曜日	かけっこ&短距離走		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	6/18	10:00～12:00			募集:5/16 ～6/6	



マット

マット・ボール

ラケット