

令和5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	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 スタジオ前	16歳以上 各35名	7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/15、8/22、8/29、9/5、9/12	9:30～10:40			各 6,000円		
	ズンバ						7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/15、8/22、8/29、9/5、9/12	11:30～12:30				
	ボクシングシェイプ						7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/15、8/22、8/29、9/5、9/12				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	7/4、7/11、7/18、7/25、 8/1、8/22、8/29、9/5	9:10～10:40			6,400円		
水曜日	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 スタジオ前	16歳以上 各35名	7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13	9:30～10:30			各 6,000円		
	ピラティス						7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13	11:30～12:30				
	健康体操						7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/16、8/23、8/30、9/6、9/13		13:30～14:30			
	リラックスヨーガ						7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、 8/17、8/24、8/31、9/7、9/14	9:30～10:40				
	バレトン& エクササイズ						7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、 8/17、8/24、8/31、9/7、9/14		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操						7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、 8/17、8/24、8/31、9/7、9/14				13:30～14:30	
	エアロ& 筋コンディショニング						7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、 8/17、8/24、8/31、9/7、9/14					19:30～20:30
木曜日	NEW 親子ヨガ&ダンス		アリーナ	スポーツ科学センター4階	年中～小学生と保護者 20組	7/20	9:30～10:30			募集:6/15 ～7/6		
	親子 NEW コーディネーション				3歳～ 小学校低学年と保護者 20組	8/3	10:00～11:30			募集:7/1 ～7/25		
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 スタジオ前	16歳以上 各35名	7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、 8/18、8/25、9/1、9/8、9/15	9:30～10:30			各 6,000円		
	ズンバ						7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、 8/18、8/25、9/1、9/8、9/15	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	6/30、7/7、7/14、7/21、 7/28、8/4、8/18、8/25			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 スタジオ前	16歳以上 各35名	7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、 8/19、8/26、9/2、9/9、9/16		13:00～14:00		各 6,000円		
	ピラティス							7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、 8/19、8/26、9/2、9/9、9/16	14:30～15:30			
	ボクササイズ& ストレッチ							7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、 8/19、8/26、9/2、9/9、9/16	16:00～17:00			
	ズンバ							7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、 8/19、8/26、9/2、9/9、9/16				19:00～20:00
水・木	NEW 武道体験:弓道		弓道場 近の場	弓道場	小学5年生 ～高校生 30名 <small>(小学生は5名まで)</small>	8/9、8/10	10:00～12:00			募集:7/1 ～7/25		
金・土	武道体験:なぎなた		武道館 第二道場	武道館	小・中学生 30名	8/11、8/12	10:00～12:00					



マット

マット・ボール

ラケット