

令和5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	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	10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、 12/5、12/12	9:30～10:40				各 6,000円				
	ズンバ					11:30～12:30									
	ボクシングシェイプ							19:30～20:30							
	バドミントン(小学生)		アリーナ	スポーツ科学センター4階	小学生 30名	10/17、10/24、10/31、11/7、 11/14、11/21、11/28、12/5				17:15～18:45	募集:8/22 ～9/12				
	バドミントン(中学生)				中学生 30名	10/17、10/24、10/31、11/7、 11/14、11/21、11/28、12/5				19:00～20:30					
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	10/4、10/11、10/18、10/25、 11/1、11/8、11/15、11/22、 11/29、12/6	9:30～10:30				各 6,000円				
	ピラティス					11:30～12:30									
	健康体操					10/4、10/11、10/18、10/25、 11/1、11/8、11/15、11/22、 11/29、12/6			13:30～14:30						
木曜日	はじめてヨーガ					10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14	9:30～10:40								
	はじめての バレトン&ストレッチ					10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14		11:30～12:30							
	リフレッシュ体操					10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14			13:30～14:30						
	エアロ& 筋コンディショニング					10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、 12/7、12/14				19:30～20:30					
	インディアカ					アリーナ	スポーツ科学センター4階	16歳以上 各30名	9/28、10/5、10/12、10/19、 10/26			11:10～12:50			3,000円
	モルック					宿泊研修所 大ホール	宿泊研修所 2階		11/2、11/16、11/30、12/7、 12/21			11:10～12:50			募集:9/19 ～10/10
金曜日	フットケア&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	10/6、10/13、10/20、10/27、 11/10、11/17、11/24、12/1、 12/8、12/15	9:30～10:30				各 6,000円				
	ズンバ					11:30～12:30									
土曜日	エンジョイエアロ					10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、 12/9、12/16			13:00～14:00						
	ピラティス					10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、 12/9、12/16			14:30～15:30						
	ボクササイズ& ストレッチ					10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、 12/9、12/16			16:00～17:00						
	ズンバ					10/14、10/21、10/28、11/4、 11/11、11/18、11/25、12/2、 12/9、12/16				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	10/21、10/28、11/11、11/25、 12/2	10:00～11:30					募集:8/22 ～9/12



マット



マット・ボール



ラケット