

令和5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	受付場所	対象人数	期間	時間			参加費		
							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 スタジオ前	16歳以上 各35名	1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/5、3/12	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			
	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	1/16、1/23、1/30、2/6、 2/20、2/27、3/5、3/12	9:10～10:55			各 6,400円		
	卓球(中級)						11:10～12:55					
	バドミントン							16歳以上 25名	1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/5			
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 スタジオ前	16歳以上 各35名	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/6、3/13	9:30～10:30			各 6,000円		
	ピラティス						11:30～12:30					
	健康体操							1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、2/28、3/6、3/13			13:30～14:30	
木曜	リラックスヨーガ		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	1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、2/29、3/7、3/14	9:30～10:40			各 6,000円		
	バレトン& エクササイズ						11:30～12:30					
	リフレッシュ体操							1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、2/29、3/7、3/14			13:30～14:30	
	エアロ& 筋コンディショニング							1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、 2/15、2/22、2/29、3/7、3/14				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 スタジオ前	16歳以上 各35名	1/5、1/12、1/19、1/26、2/2、 2/9、2/16、3/1、3/8、3/15	9:30～10:30			各 6,000円		
	ズンバ						11:30～12:30					
	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	1/12、1/19、1/26、2/9、 2/16、3/1、3/8、3/15			
土曜	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	1/6、1/13、1/20、1/27、 2/10、 2/17、2/24、3/2、3/9、3/16			13:00～14:00	各 6,000円		
	ピラティス							1/6、1/13、1/20、1/27、 2/10、 2/17、2/24、3/2、3/9、3/16				14:30～15:30
	ボクササイズ& ストレッチ							1/6、1/13、1/20、1/27、 2/10、 2/17、2/24、3/2、3/9、3/16				16:00～17:00
	ズンバ							1/6、1/13、1/20、1/27、 2/10、 2/17、2/24、3/2、3/9、3/16				19:00～20:00

