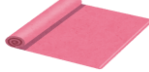


令和6年度 県民スポーツ教室1期（4月～6月）

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	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40名	4/9、4/16、4/23、5/6(月・祝)、5/14、 5/21、5/28、6/4、6/11、6/18	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		アリーナ	スポーツ科学センター4階	中学生以上25名	5/21、5/28、6/4、6/11、 6/18、6/25、7/2、7/9				19:10～20:40	募集:4/2 ～4/23		
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40名	4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19	9:30～10:30				各 6,000円		
	ピラティス					11:30～12:30							
	健康体操							13:30～14:30					
木曜	はじめてヨーガ						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
	バレトン&ストレッチ						11:30～12:30						
	リフレッシュ体操							13:30～14:30					
	エアロ& 筋コンディショニング								19:30～20:30				
	 タッチバレーボール		アリーナ	スポーツ科学センター4階	16歳以上 30名	5/16、5/23、5/30、6/6、6/20		11:10～12:50		募集:4/2 ～4/23			
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40名	4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21	9:30～10:30				各 6,000円		
	ズンバ					11:30～12:30							
	 はじめての ランニングクリニック		第一陸上	第一陸上 ロビー	16歳以上 各30名	4/26 5/31 6/28	10:00～12:00				1,000円 (当日支払い) 募集:4/2 ～4/23 募集:5/14 ～6/4		
	キッズダンス					アリーナ	スポーツ科学センター4階	小学生 30名	5/10、5/17、5/24、5/31、 6/7、6/14、6/21、6/28				17:15～18:15
土曜	エアロ& 体幹トレーニング		スタジオ	スポーツ科学センター スタジオ前	16歳以上 各40名	4/13、4/20、4/27、5/11、5/18、 5/25、6/1、6/8、6/22、6/29		12:00～13:00			各 6,000円		
	ピラティス							13:30～14:30					
	ボクササイズ& ストレッチ							15:30～16:30					
	ズンバ							19:00～20:00					
日曜	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	5/12	10:00～12:00				募集:4/2 ～4/23		



教室休み⇒ 5/3(金)、5/4(土): 祝日 6/15(土): 県民の日
4/30(火)、5/7(火): 休所日