

令和6年度 県民スポーツ教室2期 (7月～9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	7/2、7/9、7/23、7/30、8/6、 8/12(月・祝)、8/20、8/27、9/3、9/10	9:30～10:40			各 6,000円
	ズンバ					7/2、7/9、7/23、7/30、8/6、 8/12(月・祝)、8/20、8/27、9/3、9/10	11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ					7/2、7/9、7/23、7/30、8/6、 8/12(月・祝)、8/20、8/27、9/3、9/10		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	7/30、8/6、8/20、8/27、 9/3、9/10、10/1、10/8	9:10～10:40			募集:6/4 ～7/2
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	7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18	9:30～10:30			各 6,000円
	ピラティス					7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18	11:30～12:30			
	健康体操					7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18		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40名	7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19	9:30～10:40			各 6,000円
	バレトン&ストレッチ						7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19	11:30～12:30		
	リフレッシュ体操						7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19		13:30～14:30	
	エアロ& 筋コンディショニング						7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19		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40名	7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/23、8/30、9/6、9/13、9/20	9:30～10:30			各 6,000円
	ズンバ						7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、 8/23、8/30、9/6、9/13、9/20	11:30～12:30		
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	7/13、7/20、8/3、8/10、8/17、 8/24、8/31、9/7、9/14、9/21		12:00～13:00		各 6,000円
	ピラティス						7/13、7/20、8/3、8/10、8/17、 8/24、8/31、9/7、9/14、9/21		13:30～14:30	
	ボクササイズ& ストレッチ						7/13、7/20、8/3、8/10、8/17、 8/24、8/31、9/7、9/14、9/21		15:30～16:30	
	ズンバ						7/13、7/20、8/3、8/10、8/17、 8/24、8/31、9/7、9/14、9/21		19:00～20:00	
木・金	 親子運動		アリーナ	スポーツ科学センター4階	4歳～小学校 低学年と保護者 30組	8/1、8/2	10:00～11:30			
水、木	武道体験:弓道		弓道場 近の場	弓道場	小学5・6年生 15名 中学・高校生 15名	8/7、8/8	9:15～11:00			募集:7/2 ～7/23
							11:30～13:15			
金、土	 武道体験:合気道		武道館 第一道場	武道館	中学・高校生 30名	8/9、8/10	10:00～12:00			



教室休み⇒ 7/27(土): 中学総体混雑 8/13(火)～8/16(金): お盆
7/16(火): 休所日