

令和6年度 県民スポーツ教室3期 (9月～12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	10/8、10/22、10/29、11/4(月・祝)、 11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、 12/17	9:30～10:40			各 6,000円		
	ズンバ						10/8、10/22、10/29、11/4(月・祝)、 11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、 12/17	11:30～12:30				
	ボクシングシェイプ						10/8、10/22、10/29、11/4(月・祝)、 11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、 12/17				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	10/22、10/29、11/12、11/19、 11/26、12/3、12/10、12/17			17:15～18:45	募集: 8/27～ 9/18		
	バドミントン(中級)				中学生以上 経験者 25名	10/22、10/29、11/12、11/19、 11/26、12/3、12/10、12/17			19:10～20:40			
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	10/9、10/16、10/23、10/30、 11/6、11/13、11/20、11/27、 12/4、12/11	9:30～10:30			各 6,000円		
	ピラティス						10/9、10/16、10/23、10/30、 11/6、11/13、11/20、11/27、 12/4、12/11	11:30～12:30				
	健康体操							10/9、10/16、10/23、10/30、 11/6、11/13、11/20、11/27、 12/4、12/11			13:30～14:30	
木曜	はじめてヨーガ		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	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		
	バレトン&ストレッチ							10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、 12/5、12/12	11:30～12:30			
	リフレッシュ体操							10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、 12/5、12/12			13:30～14:30	
	エアロ& 筋コンディショニング							10/10、10/17、10/24、10/31、 11/7、11/14、11/21、11/28、 12/5、12/12				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	10/4、10/18、10/25、11/1、11/8、 11/15、11/22、11/29、12/6、 12/13	9:30～10:30			各 6,000円		
	ズンバ						10/11、10/18、10/25、11/1、 11/8、11/15、11/22、11/29、 12/6、12/13		11:30～12:30			
	NEW 女性のための合気道					武道館 第一道場	武道館 2階	16歳以上 女性 30名	9/20、9/27、10/4、10/11、10/18			13:00～15:00
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	10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、 12/14		12:00～13:00		各 6,000円		
	ピラティス							10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、 12/14			13:30～14:30	
	ボクササイズ& 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			15:30～16:30	
	ズンバ							10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、 12/14				19:00～20:00



教室休み⇒11/23(土): 祝日
10/15(火)、11/5(火): 休所日