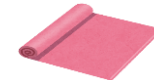
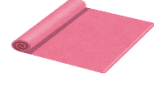
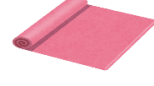
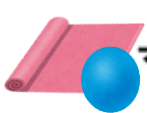


令和6年度 県民スポーツ教室4期（1月～3月）

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	1/7、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日) 、 2/18、 2/24(月・祝) 、3/4、3/11、3/18	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				
	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	1/7、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日) 、2/18、3/4、3/11	9:10～10:55				各 6,400円	
	卓球(中級)						11:10～12:55					
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	1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12	9:30～10:30				各 6,000円	
	ピラティス					11:30～12:30						
	健康体操					1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12			13:30～14:30			
木曜	リラックスヨーガ					1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	9:30～10:40					各 6,000円
	バレトン&ストレッチ					1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13		11:30～12:30				
	リフレッシュ体操					1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13			13:30～14:30			
	エアロ& 筋コンディショニング					1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13				19:30～20:30		
	バウンドテニス		アリーナ	スポーツ科 学センター4 階	16歳以上 30名	1/16、1/23、1/30、2/6、2/13			13:10～14:50		3,000円	
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	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、 2/14、2/21、3/7、3/14、3/21	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	1/17、1/24、2/7、2/14、 2/21、2/28、3/7、3/14				17:15～18:45	6,400円	
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	1/11、1/18、1/25、2/8、2/15、 2/22、3/1、3/8、3/15、3/22		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					1/11、1/18、1/25、2/8、2/15、 2/22、3/1、3/8、3/15、3/22				19:00～20:00		

 マット  マット・ボール   ラケット

教室休み⇒ 2/1(土): 行事調整
1/14(火)、2/25(火): 休所日