







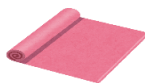



令和7年度 県民スポーツ教室4期（1月～3月）

曜日	種目	持ち物 <small>(お持ちの方)</small>	開催場所	受付場所	対象人数	日程	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	1/6、 1/12(月祝) 、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、 2/23(月祝) 、3/3、3/10	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	12/23、1/6、1/20、1/27、 2/3、2/17、 2/23(月祝) 、3/3	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	1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日) 、2/18、2/25、3/4、3/11	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	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	1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12	9:30～10:40					各 6,000円
	バレトン&ボディケア									11:30～12:30					
	リフレッシュ体操											13:00～14:00			
	エアロ & 筋コンディショニング											19:30～20:30			
	ユニカール		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	16歳以上 30名	1/29、2/5、2/12、2/19、2/26			13:10～14:50		3,000円				
金曜	カラダ調整エアロ		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	1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	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	1/9、1/16、1/23、1/30、 2/13、2/20、2/27、3/6				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	1/10、1/17、1/24、1/31、2/14、 2/21、2/28、3/7、3/14、3/21		11:30～12:30			各 6,000円				
	ピラティス							13:00～14:00							
	太極舞							15:30～16:30							
	ズンバ							19:00～20:00							

 マット

 マット・ボール

 ラケット

教室休み⇒2/7(土)：行事調整会議、1/13、2/24(火)：休所日