

# 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 (お持ちの方)	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					1/6、1/12(月祝)、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、2/23(月祝)、3/3、3/10		11:30～12:30		
	ボクシングシェイプ					1/6、1/12(月祝)、1/20、1/27、2/3、 2/10、2/17、2/23(月祝)、3/3、3/10			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					12/23、1/6、1/20、1/27、 2/3、2/17、2/23(月祝)、3/3		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					1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日)、2/18、2/25、3/4、3/11		11:30～12:30		
	健康体操					1/7、1/14、1/21、1/28、2/4、 2/11(祝日)、2/18、2/25、3/4、3/11			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					1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12		11:30～12:30		
	リフレッシュ体操					1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12			13:00～14:00	
	エアロ& 筋コンディショニング					1/8、1/15、1/22、1/29、2/5、 2/12、2/19、2/26、3/5、3/12			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					1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、 2/13、2/20、2/27、3/6、3/13		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					1/10、1/17、1/24、1/31、2/14、 2/21、2/28、3/7、3/14、3/21			13:00～14:00	
	太極舞					1/10、1/17、1/24、1/31、2/14、 2/21、2/28、3/7、3/14、3/21			15:30～16:30	
	ズンバ					1/10、1/17、1/24、1/31、2/14、 2/21、2/28、3/7、3/14、3/21			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