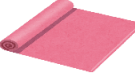
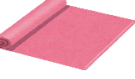
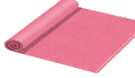
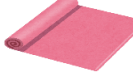


令和7年度 県民スポーツ教室Ⅰ期(4月～6月)

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	4/15、4/22、 4/29(祝日) 、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24	9:30～10:40				各 6,000円
	ズンバ					4/15、4/22、 4/29(祝日) 、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24		11:30～12:30			
	ボクシングシェイプ					4/15、4/22、 4/29(祝日) 、5/13、5/20、 5/27、6/3、6/10、6/17、6/24				19:30～20:30	
	NEW はじめてのなぎなた		武道館 第一道場	武道館 2階	16歳以上 30名	5/13、5/20、5/27、6/3、6/10			13:00～15:00		募集： 4/1～4/22
	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	5/13、5/20、5/27、6/3、 6/10、6/17、6/24、7/1				17:15～18:45	
	バドミントン				中学生以上 30名	5/13、5/20、5/27、6/3、 6/10、6/17、6/24、7/1				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	4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25	9:30～10:30				各 6,000円
	ピラティス					4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25		11:30～12:30			
	健康体操					4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、 5/28、6/4、6/11、6/18、6/25			13:30～14:30		
木曜	テニス①	 各自持参	庭球場	庭球場 クラブハウ ス	16歳以上 80名	4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、 5/15、5/22、5/29、 (6/5) 、 (6/26)	9:15～10:45				各 6,400円
	テニス②				16歳以上 60名	4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、 5/15、5/22、5/29、 (6/5) 、 (6/26)		11:00～12:30			
	テニスダブルス				16歳以上 32名	4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、 5/15、5/22、5/29、 (6/5) 、 (6/26)			13:00～15:00		7,200円
	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	4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19	9:30～10:40				各 6,000円
	バレトン&ボディケア					4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19		11:30～12:30			
	リフレッシュ体操					4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19			13:00～14:00		
	エアロ& 筋コンディショニング					4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、 5/22、5/29、6/5、6/12、6/19				19:30～20:30	
金曜	カラダ調整エアロ		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	小学生 30名	4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20	9:30～10:30				募集： 4/1～4/22
	ズンバ					4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、 5/23、5/30、6/6、6/13、6/20		11:30～12:30			
	キッズダンス					5/23、5/30、6/6、6/13、 6/20、6/27、7/4、7/11				17:15～18:15	
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	4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21		11:30～12:30			各 6,000円
	ピラティス					4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21			13:00～14:00		
	キックボクササイズ					4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21			15:30～16:30		
	ズンバ					4/12、4/19、4/26、5/10、5/17、 5/24、5/31、6/7、6/14、6/21				19:00～20:00	
日曜	かけっこ&短距離走		第一陸上 競技場	第一陸上 ロビー	小学1～3年と 保護者 30組 小学4～6年 30名	5/11	10:00～12:00				募集： 4/1～4/22

 マット  マット・ボール  ラケット

教室休み⇒ 5/3(土)、5/6(火)：祝日 、5/7(水)：休所日