

令和7年度 県民スポーツ教室2期(7月～9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	7/8、7/15、7/21(月祝)、7/29、8/5、 8/11(月祝)、8/19、8/26、9/2、9/9	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				
	バドミントン		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	16歳以上 30名	7/1、7/8、7/15、7/29、 8/5、8/26、9/2、9/9	9:10～10:40				6,400円	
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	7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、 8/20、8/27、9/3、9/10、9/17	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					7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、 8/21、8/28、9/4、9/11、9/18	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			
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	6/19、6/26、7/3、7/10、7/17			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	7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、 8/22、8/29、9/5、9/12、9/19	9:30～10:30				各 6,000円	
	ズンバ					11:30～12:30						
土曜	エアロ & 体幹トレーニング					7/5、7/12、7/19、8/2、8/9、 8/23、8/30、9/6、9/13、9/20		11:30～12:30				各 6,000円
	ピラティス							13:00～14:00				
	キックボクササイズ							15:30～16:30				
	ズンバ					7/5、7/12、7/19、8/2、8/9、 8/23、8/30、9/6、9/13、9/20				19:00～20:00		
土・日	親子で楽しむ運動		アリーナ	スポーツ 科学センター 4階	4歳～小学校 低学年と保護者 30組	8/2、8/3	10:00～11:30				募集： 7/1～7/21	
水・木	武道体験：弓道		弓道場	弓道場 廊下	小学5・6年生 15名	8/6、8/7	9:00～10:45					
					中学・高校生 15名			11:10～12:55				
火・水	武道体験：柔道		武道館 第一道場	武道館 2階	5歳～小学生と 保護者 50組	8/26、8/27			13:30～16:00			



マット



マット・ボール



ラケット

教室休み⇒7/26(土):中学総体混雑、8/13(水)～8/16(土):お盆
7/22、8/12(火):休所日