

スポーツイベント・スポーツ教室のご案内



初心者向け運動教室！ スポ振キッズうんどう塾

期 日 前期 4月15日(月)、22日(月)、5月7日(火)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)、6月3日(月)、10日(月)、17日(月)、
24日(月)、7月1日(月)、8日(月)
後期 8月19日(月)、26日(月)、9月2日(月)、9日(月)、
30日(月)、10月7日(月)、28日(月)、11月11日(月)、
18日(月)、25日(月)、12月2日(月)、9日(月) (予定)

時 間 18:20～19:30 (受付 18:00～)

会 場 県営武道館

対象・定員 小学2～4年生 前期・後期ともに各30名

参加申込 下記問合せ先に電話で申込み
※申込期間(前期4月8日(月)～、後期7月下旬～)
詳しくは県営武道館ホームページでご確認ください。

参加料 6,500円(全12回)

内 容 初心者向けの運動教室
(短距離走、マット運動、ドッジボール)

問 合 せ 県営武道館 (TEL 019-641-4577)



短距離走



マット運動



ドッジボール



メニューを選べるスポーツクラブ！ スポ振ぶらんちクラブ

会員になれば、各期間中、全施設の
メニューに参加できます。

対 象 県民のどなたでも **参加申込** 事前申込(当日受付も可) **問 合 せ** 県営武道館 (TEL 019-641-4577)

期	曜日	会場	時間・内容
1期:5月～7月 [参加料] 会員 6,000円 回数券 2,000円 (6枚綴り) 1回 400円	月曜日	運動公園	10:00～11:30 ノルディックウォーキング
	火曜日	武道館	①10:00～10:50 体幹トレーニング (バランスボール・ ストレッチボール等) ②11:00～11:50 エアロビック
	木曜日	県営体育館	①10:00～10:50 ステップエクササイズ ②11:00～11:50 太極拳
	金曜日	武道館	①10:00～10:50 ポディシェイブエクササイズ ②11:00～11:50 ヨガ

期	曜日	会場	時間・内容
2期:9月～11月 [参加料] 会員 6,000円 回数券 2,000円 (6枚綴り) 1回 400円	月曜日	運動公園	10:00～11:30 ノルディックウォーキング
	火曜日	武道館	①10:00～10:50 体幹トレーニング (バランスボール・ ストレッチボール等) ②11:00～11:50 エアロビック
	木曜日	県営体育館	①10:00～10:50 ステップエクササイズ ②11:00～11:50 太極拳
	金曜日	武道館	①10:00～10:50 ポディシェイブエクササイズ ②11:00～11:50 ヨガ

期	曜日	会場	時間・内容
3期:12月～3月 [参加料] 会員 6,000円 回数券 2,000円 (6枚綴り) 1回 400円	火曜日	武道館	①10:00～10:50 体幹トレーニング (バランスボール・ ストレッチボール等) ②11:00～11:50 エアロビック
	金曜日	武道館	①10:00～10:50 ポディシェイブエクササイズ ②11:00～11:50 ヨガ

(上記の内容は変更の可能性もあります。詳細はHPでご確認ください。)



ノルディックウォーキング



体幹トレーニング



ステップエクササイズ