

2020

県体だより

9
月号



アクセス

JR宇都宮駅西口バス乗り場 ①・② から、
「清住・細谷」行き→「県体育館前」下車。
乗車時間20分程度 料金220円

(公財) 栃木県スポーツ協会 栃木県体育館

〒320-0057 宇都宮市中戸祭 1-6-3

TEL 本館 028-622-4201 プール館 028-622-4204

FAX 028-622-4203

9月からのスポーツ教室について



デイレッシン水曜日コース

場所：武道館会議室
日程：9/2～2/24

●ZUMBA (影山靖代先生)

時間：10:00～11:00

※運動シューズ、運動できる服装で
ご参加ください

●健康ヨガ

(相田紀枝先生 大橋光代先生
横田三智子先生 李越先生)

時間：11:15～12:15

※ヨガマットかバスタオル持参

※小さなお子様連れはご遠慮ください

デイレッシン金曜日コース

場所：武道館会議室
日程：9/4～2/26

●バレトン (鈴木玲子先生、月井恭子先生)

時間：10:00～11:00

※ヨガマットかバスタオル持参

●健康楽のりストレッチ (山田英美先生)

時間：11:15～12:15

※ヨガマットかバスタオル持参

ナイトレッシン火曜日コース

●太極拳 (高山守夫先生)

日程：9/1～10/27 (9/22は休み)

時間：17:15～18:15 場所：別館

※運動シューズ、運動できる服装でご参加
ください

※汗ふきタオル持参

●呼吸を感じる、ゆったりピラティス

(HARU先生)

日程：8/4～10/27 (9/22は休み)

時間：18:30～19:30

場所：8月 武道館会議室、9月以降 別館

※ヨガマットかバスタオル持参

※小さなお子様連れはご遠慮ください

各教室の料金は、1回500円！
同日に2つ受講すれば、2つ目の教室は300円！

引き続き、検温など新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いいたします。
また、感染拡大防止のため、スポーツ教室の参加人数に制限を設ける場合がありますので、ご了承ください。