

2024年度4～6月 第1期コース型教室

見学・体験もできます。



スタートの季節です！何かをはじめてみませんか？！

各教室の体験参加承ります!! 体験料500～1650円(各教室1回まで)

日高市文化体育館『ひだかアリーナ』 TEL.042-985-2090

【子供対象教室】

期間途中からの参加OK!! ※残り開催回数により料金は変わります。

NO	教室名	曜日	時間	日程	回数	料金	担当	別場所日	定員
1	埼玉BRONCOS バスケットボール 教室	火	17:15～18:35	4月2.9.16.23.30 5月14.21.28	12	19,800	BRONCOS	楽しみながら上達する!! 埼玉BRONCOSバスケット教室	20
			18:45～20:05	6月4.11.18.25					
2	キッズHIPHOPダンス (小1～6年生対象)	金	17:15～18:15	4月12.19.26 5月3.10.17.24.31 6月14.21.28	11	10,120	大槻 夕季乃	ヒップホップを基礎から 学びリズム感を養います。	20
3	こどもバドミントン教室	金	17:15～18:45	4月5.12.19.26 5月3.10.17.24 6月21.28	10	13,800	吉田 智宏	基礎から学び技術向上を 目指します!	20

【大人対象教室】 対象年齢16歳以上(15歳の高校生参加可能)

4	背骨コンディショニング	火	9:30～10:30	4月2.9.16.23.30 5月14.21.28 6月4.11.18.25	12	11,040	高橋 恵子	肩こり、腰・膝痛に、 やさしい体操で改善!	20
5	身体年齢マイナス10歳! いきいき運動教室		10:50～11:50	4月2.9.16.23.30 5月14.21.28 6月4.11.18.25	12	11,040	高橋 恵子	筋肉、骨、関節を改善! 健 康な身体作りをお手伝い	20
6	ピラティス教室	水	9:15～10:15	4月3.10.17.24 5月1.8.22.29 6月5.12.19.26	12	11,040	近藤 雅子	朝活ピラティスで体幹、 プロポーションづくり!	20
7	フィットネス フラ (初級)		10:30～11:30	4月3.10.17.24 5月1.8.15.29 6月5.12.19.26	12	11,040	勝又 紀誉依	どなたでも気軽に楽しみ、 ダイエット効果あり!	20
8	女性の為のヨガ教室		14:30～15:30	4月10.17.24 5月8.15.22.29 6月5.12.19.26	11	10,120	高橋 桂子	呼吸に意識を向けて、 心と体をリフレッシュ!	10
9	ズンバ	木	19:15～20:15	4月3.10.17.24 5月1.8.22.29 6月5.12.19.26	12	11,040	近藤 雅子	ラテン音楽を融合した ダンスエクササイズ!	20
10	筋膜リリース&ストレッチ		9:45～10:45	4月4.11.18.25 5月9.16.23.30 6月6.13.20.27	12	11,040	廣見 裕介	腰痛・肩こり改善! コリをほぐします。	20
11	骨盤美立ヨガ		17:15～18:15	4月4.11.18.25 5月2.9.16.23.30 6月6.13.20.27	13	11,960	中村 昭子	骨盤まわりの筋肉を動か し、体幹部を強化!	20
12	かんたんピラティス	金	19:15～20:15	4月4.11.18.25 5月2.9.16.23.30 6月6.13.20.27	13	11,960	鶴見 洋一	全身、特に体幹部強化、柔 軟性、姿勢改善に効果的	20
13	ヨガ		9:15～10:30	4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月14.21.28	11	12,650	高橋 桂子	呼吸に意識を向けて、 心と体をリフレッシュ!	20
14	体幹トレーニング教室		13:30～14:30	4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月14.21.28	11	10,120	廣見 裕介	お腹周りを引き締めて、 健康な姿勢に改善!	20
15	大人HIPHOPダンス	土	19:00～20:00	4月12.19.26 5月3.10.17.24.31 6月14.21.28	11	10,120	大槻 夕季乃	身体づくりして楽しくダン ス。初めての方も歓迎!	20

コナミスポーツクラブ レスミルズプログラム

レスミルズプログラム体験者募集!! 体験お1人様1回まで。参加料500円

16	ボディバランス (レスミルズ プログラム)	土	13:45～14:45	4月6.13 5月11.25 6月1.15.29	7	3,500	服部 かほる	定員に達しておりますので 今後はキャンセル待ちとなります。
----	--------------------------	---	-------------	--------------------------------	---	-------	--------	----------------------------------

■各教室開講回数が異なりますので、ご確認の上お申し込み下さい。

■ひだかアリーナ営業時間 午前9:00から午後9:00まで

■ひだかアリーナ休館日 4/1(月)、15(月)、5/7(火)、20(月) 6/3(月)、17(月)

お知らせ ⇒ 参加申込みは1階フロントにて承ります。

- ・運動できる服装・室内シューズ(シューズマークがある教室のみ)・汗拭き用のタオル・水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ・バスケットボール教室参加の方で、ボールをお持ちでしたらご持参ください。
- ・背骨コンディショニング、女性の為のヨガ、骨盤美立ヨガ教室参加時は、長めのフェイスタオルをお持ちください。
- ・女性の為のヨガ教室参加の方は、食事は2時間前までに摂り、体を締め付けない服装をご用意ください。
- ・開催場所が普段と異なる日程は赤字で記載しておりますので、当日ホワイトボードをご確認ください。
- ・最小遂行人数に満たない教室は、開講しない場合がございますので、予めご了承ください。
- ・欠席・途中退会された講座の振替・返金はございません。