

2024年度7~9月 第2期コース型教室

見学・体験もできます。
ぜひお待ちしております！



これから暑くなります。体調に気を付けて頑張りましょう。

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	7月2.9.23 8月6.13.20.27 9月3.10.24	10	16,500	BRONCOS	楽しみながら上達する!! 埼玉BRONCOSバスケ教室	20
			18:45~20:05						
2	キッズHIPHOPダンス (小1~6年生対象)	金	17:15~18:15	7月5.12.19 8月9.16.23 9月6.13.20.27	10	9,200	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	7月5.12.19.26 8月2.9.16.23.30 9月13.27	11	15,180	ラケットショップ フジ	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	7月9.23.30(代行) 8月6.13.20 9月3.10	8	7,360	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	火	10:50~11:50	7月9.23.30(代行) 8月6.13.20 9月3.10	8	7,360	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	フィットネス フラ (初級)	水	9:30~10:30	7月3.10.17.24.31 8月7.14.21.28 9月4.11.18.25	13	11,960	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
7	ピラティス教室		13:15~14:15	7月3.10.17.24 8月7.21.28 9月4.11.18.25	11	10,120	近藤 雅子	健康的に体幹、プロ ポーションづくり!	20
8	女性の為のヨガ教室		15:15~16:15	7月3.10.17.24 8月7.28 9月4.11.18.25	10	9,200	高橋 桂子	呼吸に意識を向けて、 心と体をリフレッシュ!	20
9	ズンバ	水	19:15~20:15	7月3.10.17.24 8月7.21 9月4.11.18.25	10	9,200	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	木	9:45~10:45	7月4.11.18.25 8月1.8.22.29 9月5.12.19	11	10,120	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	7月11.18.25 8月1.8.22.29 9月5.12.19.26	11	10,120	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		19:15~20:15	7月4.11.18.25 8月1.8.15.22 9月5.12.19.26	12	11,040	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	金	9:15~10:30	7月12.19.26 8月2.9.23.30 9月6.13.20.27	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	金	13:30~14:30	7月5.12.19.26 8月2.9.23.30 9月6.13.20	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	金	19:00~20:00	7月5.12.19 8月9.16.23 9月6.13.20.27	10	9,200	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	7月6.20 8月10.24.31 9月14.28	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 7/1(月)・16(火)、8/5(月)・19(月)、9/2(月)・17(火)

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場合もございます。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。