

# 2024年度10~12月 第3期コース型教室

見学・体験もできます。



## スポーツの秋 運動習慣を始めましょう

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	小1~3年	火	17:15~18:35	10月1.8.15.22.29 11月12.19.26 12月3.10.17.24	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
		小4~6年		18:45~20:05						
2	キッズHIPHOPダンス (小1~6年生対象)	金	17:15~18:15	10月4.11.18.25 11月1.15.22.29 12月6.13.20	11	10,120	大槻 夕季乃	HIPHOP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			10月4.18 11月1.15.22.29 12月6.13.20.27						10

### 《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	10月1.8.15.22.29 11月12.19(代行).26 12月3.10.17.24	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月1.8.15.22.29 11月12.19(代行).26 12月3.10.17.24					
6	フィットネス フラ (初級)	水	9:30~10:30	10月2.16.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18.25	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
7	ピラティス教室			10月2.9.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18.25					
8	女性の為のヨガ教室			10月2.9.16.23 11月6.13.20.27 12月4.11.18.25					
9	ズンバ			10月2.9.23.30 11月6.13.20.27 12月4.11.18.25					
10	筋膜リリース&ストレッチ	木	9:45~10:45	10月3.10.17.24 11月14.21.28 12月5.12.19.26	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			10月3.10.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12.19.26					
12	かんたんピラティス			10月3.10.17.24.31 11月14.21.28 12月5.12.19.26					
13	ヨガ	金	9:15~10:30	10月4.18.25 11月1.15.22.29 12月6.13.20	10	11,500	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			10月4.11.18.25 11月1.15.22 12月6.13.20.27					
15	大人HIPHOPダンス			10月4.11.18.25 11月1.15.22.29 12月6.13.20					

### 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	10月5.26 11月30 12月7.14.21	6	3,000	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 10/7(月)、21(月) 11/5(火)、9(土)、10(日)、18(月) 12/2(月)、16(月)、29(日)、30(月)、31(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、ボールをお持ちの方はご持参ください。
- ・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。