

2024年度1~3月 第4期コース型教室

見学・体験もできます。



健康な1年をはじめましょう!

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	1月7.14.21.28 2月4.11.18.25 3月4.11.18.25	12	19,800	BRONCOS	楽しみながら上達する!! 埼玉BRONCOSバスケ教室	20
		小4~6年	火	18:45~20:05						
2	キッズHIPHOPダンス (小1~6年生対象)	金	17:15~18:15	1月24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28	10	9,200	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			1月24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28						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	1月7.14.21.28 2月4.11.18.25 3月4.11.18	11	10,120	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			1月7.14.21.28 2月4.11.18.25 3月4.11.18						11	10,120	高橋 恵子	筋肉、骨、関節を改善! 健康な身体作りをお手伝い								
6	フィットネス フラ (初級)	水	9:30~10:30	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3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												
7	ピラティス教室			1月8.15.22.29 2月12.19.26 3月12.19.26						10	9,200	近藤 雅子	健康的に体幹、 プロポーシオンづくり!								
8	女性の為のヨガ教室			1月15.22.29 2月5.12.19.26 3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!				
9	ズンバ			1月8.15.22.29 2月12.19.26 3月5.12.19.26														11	10,120	近藤 雅子	ラテン音楽を融合した ダンスエクササイズ!
10	筋膜リリース&ストレッチ			1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27																	
11	骨盤美立ヨガ	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27	11	10,120	高橋 桂子 (代行)	骨盤まわりの筋肉を動か かし、体幹部を強化!															
12	かんたんピラティス	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13.27					11	10,120	鶴見 洋一	全身、特に体幹部強化、柔 軟性、姿勢改善に効果的											
13	ヨガ	1月17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28									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!							
14	体幹トレーニング教室	1月17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28													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!			
15	大人HIPHOPダンス	1月24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28																	10	9,200	大槻 夕季乃

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	1月25 2月8.15.22 3月8.15.22.29	8	4,000	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 1/1(水)、2(木)、3(金)、6(月)、20(月)、2/3(月)、17(月)、3/3(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。