

# 2022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	内容	定員
1	埼玉BRONCOS バスケットボール 教室	火	17:15~18:35	1月10.17.24.31	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	2月7.14.21.28 3月7.14.21.28					
2	キッズHIPHOPダンス (小1~6年生対象)	金	17:15~18:15	1月6.13.20.27 2月3.10.17.24 3月3.10.17.24	12	11,040	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	火	17:15~18:45	1月13.27 2月3.10.17.24 3月3.10.17.24	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	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28	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	火	10:50~11:50	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14.21.28	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	1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22.29	11	10,120	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	1月4.11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15.22.29	13	11,960	勝又 紀誉依	どなたでも気軽に楽しめ、 ダイエット効果あり!	20
8	女性の為のヨガ教室		14:30~15:30	1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15.22.29	12	11,040	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		19:15~20:15	1月11.18.25 2月8.15.22 3月1.8.15.22.29	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!	20
10	健康体操 かんたん筋力トレ&ストレッチ	木	9:45~10:45	1月5.12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23.30	12	11,040	卯月 麻里子	自体重トレーニングと タオルでストレッチ!	20
11	骨盤美立ヨガ		17:15~18:15	1月5.12.19.26 2月2.9.16 3月2.9.16.23.30	12	11,040	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	1月5.12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16.23.30	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	金	9:15~10:30	1月6.13.20.27 2月3.10.17.24 3月3.10.17.24	12	13,800	高橋 桂子	呼吸に意識を向けて、 心と体をリフレッシュ!	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

14	ボディバランス (レスミルズ プログラム)	水	13:30~14:30	1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15.22	11	5,500	服部 かほる	ヨガ・太極拳・ピラティスの 動きを取り入れた教室	25
15	ボディバランス (レスミルズ プログラム)	土	13:45~14:45	1月14.28 2月4.18.25 3月4.11.18.25	9	4,500	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。	

■ひだかアリーナ営業時間 午前9:00から午後9:00まで ■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。

■ひだかアリーナ休館日 1/1(日)、2(月)、3(火)、16(月) 2/6(月)、20(月) 3/6(月)、20(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、健康体操、骨盤美立ヨガ教室参加時は、長め目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。
- ・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。