

日高市文化体育館(ひだかアリーナ)2025年4月～6月 コース型教室

《ひだかアリーナ 一般対象》

※16歳以上(高校生参加可)

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員
背骨コンディショニング	高橋 恵子	火 9:30-10:30	9	¥8,280	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24				肩こりや腰痛、背骨のゆがみからくる様々な不調の改善するクラス	20
いきいき運動教室	高橋 恵子	火 10:50-11:50	9	¥8,280	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24				脳トレ、有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行う健康寿命を延ばすためのクラス	20

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員
フィットネスフラ初級	勝又 紀誉依	水 9:30-10:30	10	¥9,200	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			体幹を絞り姿勢改善にも効果のあるフィットネスフラダンス	20
ピラティス	近藤 雅子	水 13:15-14:15	9	¥8,280	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				体幹を鍛え、姿勢の歪みやバランスを整えるクラス	20
女性のためのヨガ	高橋 桂子	水 15:15-16:15	10	¥9,200	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			ストレスや身体の緊張をほぐし、リラックスするクラス	20
ZUMBA(ズンバ)	近藤 雅子	水 19:15-20:15	9	¥8,280	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25				ラテン音楽を融合したダンスエクササイズ	20

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員
筋膜リリース&ストレッチ	廣見 裕介	木 9:45-10:45	11	¥10,120	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	6/19	6/26		専用のローラーで筋膜をほぐした後、ストレッチで心身をリラックスするクラス	20
初級英会話スクール	ジム・ワインブレナー	木 10:30-11:30	11	¥16,500	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		はじめての方でも楽しく英語を学ぶことができる教室	20
骨盤美立ヨガ	高橋 桂子(代行)	木 17:15-18:15	10	¥9,200	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26			骨盤まわりをメインに緩め、整えていくヨガのクラス	20
かんたんピラティス	鶴見 洋一	木 19:15-20:15	12	¥11,040	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	呼吸を意識しながら全身の筋力、柔軟性、バランスを高めて姿勢改善や健康増進を目指すクラス	20

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員
ヨガ(75分)	高橋 桂子	金 9:15-10:30	9	¥10,350	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/20	6/27				身体のコリ、ストレスをヨガの呼吸とポーズで緩め心身をリフレッシュ	20
体幹トレーニング	廣見 裕介	金 13:30-14:30	9	¥8,280	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/20	6/27				お腹まわりを引き締めて、姿勢改善、肩こり腰痛に効果が期待できるクラス	20
大人HIPHOPダンス	大槻 季乃	金 19:00-20:00	10	¥9,200	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/20	6/27			大人の方も楽しめるHIPHOPダンスプログラム	20

《ひだかアリーナ 子ども対象》

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員
キッズHIPHOPダンス (対象:小学1年生～6年生)	大槻 季乃	金 17:15-18:15	10	¥9,200	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/20	6/27			小1～6年生対象、HIPHOPの基礎から学びリズム感を養うクラス	20
子どもバドミントン教室	ラケットショップフジ	金 17:15-18:45	9	¥12,420	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/20	6/27				レベルに合わせて、基礎から学び技術向上を目指すバドミントンのクラス	20

日高総合公園(日高市大字高萩1500番地) 開催プログラム

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員
初級英会話スクール (会場:日高総合公園)	ジム・ワインブレナー	木 13:00-14:00	11	¥16,500	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		はじめての方でも楽しく英語を学ぶことができる教室	20

- ・参加申し込みは日高市文化体育館(ひだかアリーナ)1階フロントで承ります。※体験のみ電話受付可
- ・運動に適した服装、(マークのある教室のみ)室内シューズ、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
- ・『女性の為のヨガ教室』は食事などは2時間前までに済ませて、身体を締め付けない服装でご参加ください。

- ・日程によって開催場所が異なる場合がございます。当日、アリーナ入口の案内版をご確認いただき教室会場にお越しください。
- ・『背骨コンディショニング』、『女性の為のヨガ』、『骨盤美立ヨガ』の講座参加時には長めのフェイスタオルをご用意ください。
- ・欠席、途中退会された場合、お支払いいただいた講座参加料の返金はございません。予めご了承ください。

【お問い合わせ】 日高市文化体育館(ひだかアリーナ) TEL042-985-2090 営業時間 9:00-21:00