

日高市文化体育館(ひだかアリーナ)2025年7月～9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)

グレーの日は会場がいつもと変わります

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	12	¥11,040	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/23	9/30	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	12	¥11,040	7/1	7/8	7/15	7/29	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/23	9/30	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	13	¥11,960	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	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	11	¥10,120	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24			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	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	9/10	9/17	9/24				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	11	¥10,120	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24			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	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25			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	ワインブレナー さえ子	木 10:30-11:30	10	¥15,000	7/3	7/10	7/17	7/24	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25				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	中村 昭子	木 17:30-18:30	13	¥11,960	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		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	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	9/12	9/19	9/26					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	10	¥9,200	7/4	7/11	7/18	7/25	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26				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 夕季乃	金 19:00-20:00	12	¥11,040	7/4	7/11	7/18	7/25	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		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 夕季乃	金 17:15-18:15	12	¥11,040	7/4	7/11	7/18	7/25	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26		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	7/4	7/11	7/18	7/25	8/8	8/15	8/29	9/12	9/26					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)	ワインブレナー さえ子	木 13:00-14:00	12	¥18,000	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25		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

<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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