

# 日高市文化体育館(ひだかアリーナ)2026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)

グレーの日は会場がいつもと異なります

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	11	¥10,120	4/7	4/14 (代行)	4/28	5/5	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			肩こりや腰痛、背骨のゆがみからくる様々な不調を改善するクラス	20
いきいき運動教室	高橋 恵子	火 10:50-11:50	11	¥10,120	4/7	4/14 (代行)	4/28	5/5	5/12	5/19	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30			足のケアをし、日常生活や姿勢の保持に必要な筋肉のトレーニング・ストレッチを行うクラス	20

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員	
健幸フラ初級	勝又 紀誉依	水 9:30-10:30	12	¥11,040	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		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	12	¥11,040	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		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	12	¥11,040	4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		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	12	¥11,040	4/1	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24		ラテン音楽を融合したダンスエクササイズ	25

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												内容	定員	
骨盤美立ヨガ	中村 昭子	木 17:30-18:30	12	¥11,040	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		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	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25		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	10	¥11,500	4/3	4/10	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26				身体のこり、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 & ストレッチ	廣見 裕介	金 11:15-12:15	10	¥9,200	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	6/12	6/26				お腹まわりを引き締めて、姿勢改善、肩こり腰痛に効果大。最後はストレッチでリラックス。	20
大人HIPHOPダンス	大槻 季乃	金 19:00-20:00	10	¥9,200	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26				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 季乃	金 17:15-18:15	10	¥9,200	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26				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	25
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	11	¥15,180	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	6/26			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)	ワインプレーン さえ子	木 13:00-14:00	11	¥16,500	4/2	4/9	4/16	4/23	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25			はじめての方でも楽しく英語を学ぶことが出来る教室	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、室内シューズ(マークのある教室のみ)、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