

# 日高市文化体育館(ひだかアリーナ)2026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異なります

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												備考	定員		
背骨コンディショニング	高橋 恵子	火 9:30-10:30	10	¥9,200	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29					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	10	¥9,200	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29					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												備考	定員			
健幸フラ初級	勝又 紀誉依	水 9:30-10:30	11	¥10,120	7/1	7/8	7/15	7/22	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30					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	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30					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	11	¥10,120	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30					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	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30					ラテン音楽を融合したダンスエクササイズ	30

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												備考	定員			
骨盤美立ヨガ	中村 昭子	木 17:30-18:30	11	¥10,120	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17					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	11	¥10,120	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17					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												備考	定員				
ヨガ(75分)	高橋 桂子	金 9:15-10:30	10	¥11,500	7/3	7/10	7/17	7/24	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25					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	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					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	12	¥11,040	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25					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												備考	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	12	¥11,040	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25					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	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/14	8/21	8/28	9/11	9/25					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)	ワインプレンナー さえ子	木 13:00-14:00	11	¥16,500	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17					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。
- ・『女性のためのヨガ』『ヨガ(75分)』は食事を2時間前までに済ませ、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会場にお越しください。
- ・『背骨コンディショニング』『女性のためのヨガ』『骨盤美立ヨガ』『ヨガ(75分)』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