

2016年度 4～6月 第1期コース型教

NEW!!



**「キッズHIPHOPダンス」
3月25日(金)スタート!!**

お1人様1回まで承ります!! 体験料500円～

日高市文化体育館『ひだかアリーナ』 TEL.042-985-2090



《子ども・親子対象教室》

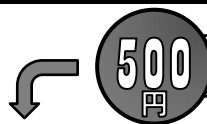
	講座名	時間	内容(日程)	定員	回数	料金	担当
火	ママのためのヨガ教室	13:10～14:10	お1人でも、赤ちゃん連れでも参加可能、骨盤改善に最適 4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21.28	20	12	10,800	伊藤 裕美
水	bjリーグ こども バスケットボール教室	小1～3年 17:15～18:35 小4～6年 18:45～20:05	楽しみながら上達する!! bjリーグバスケット教室 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22.29	20	12	14,400	bjリーグ アカデミー
NEW 水	キッズHIPHOPダンス (小1～6年生対象)	17:15～18:15	ヒップホップを基礎から学びリズム感を養います (体験日3/25) 4月1.8.15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24	20	12	10,800	田中ゆかり



《大人対象教室》

火	背骨コンディショニング	9:30～10:30	肩こり、腰・膝痛をやさしい体操クラスです 4月5.12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21.28	20	12	10,800	高橋 恵子
水	バドミントン教室(初級)	10:00～11:30	バドミントンを基礎から学び、試合形式で楽しくプレイ	20		0	陳 せい
	バドミントン教室(中級)	11:30～13:00	更に楽しく! 試合形式中心にテクニックを身につけます。	20		0	陳 せい
	ズンバ	19:15～20:15	ラテン音楽を融合したダンスエクササイズ 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.15.22.29	20	12	10,800	勝又 紀誉依
NEW 木	健康体操 (肩こり腰痛予防)	9:45～10:45	全身の筋力や柔軟性を高める体操教室 4月7.14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23.30	20	12	10,800	卯月 麻里子
	骨盤 ビューティーストレッチ	17:15～18:15	骨盤の緩み、歪みを改善しボディライン改善 4月7.14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23.30	20	12	10,800	中村 昭子
	かんたんピラティス	19:15～20:15	全身、特に体幹部強化、柔軟性、姿勢改善に効果的 4月7.14.21.28 5月12.19.26 6月2.9.16.23.30	20	12	10,800	鶴見 洋一
金	ヨガ	9:30～10:30	柔軟性、美しいプロポーションの獲得を 4月1.15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24	20	11	9,900	高橋 桂子
	フィットネス フラダンス (初級)	10:45～11:45	どなたでも気軽に楽しめ、ダイエット効果あり! 4月1.8.15.22 5月6.13.20.27 6月3.10.17.24	20	12	10,800	勝又 紀誉依

コナミスポーツクラブ 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

水	シバム (レスミルズ プログラム)	9:15～10:15	洋楽ヒット曲に合わせ、誰でもできるダンスクラス 4月6.13.20.27 5月11.18.25 6月1.8.22.29	20	11	5,500	小林 園美
土	ボディバランス (レスミルズ プログラム)	13:15～14:15	ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせ行う教室 4月2.9.23.30 5月14.21 6月4.11.25	20	9	4,500	服部かほる

■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。

■ひだかアリーナ営業時間 午前9:00から午後9:00まで

■ひだかアリーナ休館日 3月7日(月)、22日(火) 4月4日(月)、18日(月) 5月2日(月)、16日(月) 6月6日(月)、20日(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・汗拭き用のタオルをお持ちください。
- ・バスケットボール・バドミントン教室参加の方で、ボール、ラケット、シャトル等、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、健康体操、骨盤エクササイズ教室参加時は、長め目のフェイスタオルをお持ちください。
- ※ママのためのヨガ教室対象:生後6ヶ月以降のお子さまと保護者様
- ・定員に満たない教室は、開講しない場合がございますので、予めご了承ください。
- ・欠席された講座の振替・返金はございません。