



日野市市民の森ふれあいホール 2023年度3期(12～3月)

	No.	教室名	担当者	室内履	対象	内容
月	1	卓球①	野口・山田・沼尾	要	16歳以上	基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。
	2	ベビーヨガ	新倉	不要	首すわり～1歳	ママのシェイプアップと骨盤底筋のケアを行いながら赤ちゃんとのコミュニケーションを深め、親子でリフレッシュするレッスンをお届けします。
	3	らくゆるメソッド®	小林	不要	16歳以上	人生最後まで自分の足で歩く身体づくり！シニアの方、運動が苦手な方でも無理なく楽しく行えます。
	4	リフレッシュヨガ	新倉	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
	5	バレエ	中村	要	16歳以上	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。
	6	キッズバレエ	中村	要	4歳～未就学児	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。
	7	ジュニアバレエ	中村	要	小学生	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。
	8	★ナイトヨガ	吉田	不要	16歳以上	ヨガを通して心と体を整え、美しく輝きシェイプアップしていきましょう。
火	9	朝のヨガ	小川(以)	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。集中力が増すことで落ち着いた心を養います。
	10	ピラティス①	永藤	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
	11	初めてのフラダンス	小室	不要	16歳以上	初心者の方向けのクラスです。基本のステップ、ハンドモーションを一から丁寧に指導します。
	12	ストレッチ&リズムステップ	HMS	要	16歳以上	リズムに合わせステップの組み合わせを楽しみながら全身運動を行います。
	13	カラオケ上達教室	吉本	不要	16歳以上	プロ歌手が教えるボイストレーニング・歌い方教室です。一人一人に合わせた歌唱指導を行っていきます。
	14	フラダンス初級	小室	不要	16歳以上	基本ステップ、ハンドモーションの習得、楽しく踊るクラスです。
	15	キッズ空手	辻	不要	4歳～未就学児	準備運動、基本の立ち方、受け・突き・蹴り、それから型を稽古します。あいさつや返事を大切にしています。
	16	ジュニア空手	辻	不要	小学生	準備運動、基本の立ち方、受け・突き・蹴り、それから型を稽古します。いざという時に動ける体を目指してがんばりましょう。
	17	キッズテーマパークダンス	森	要	4歳～未就学児	ディズニーなどのテーマパークの曲に合わせて、楽しく身体を動かしながらリズム感や柔軟性を高め、ダンスを学ぶクラスです。
	18	ジュニアテーマパークダンス	森	要	小学生	ディズニーなどのテーマパークの曲に合わせて、楽しく身体を動かしながらリズム感や柔軟性を高め、ダンスを学ぶクラスです。
	19	★ZUMBA①	Achico	要	16歳以上	ラテン系の音楽とダンスを融合させて踊るダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
	20	ガールズキックボクシング	浅野	要	16歳以上女性のみ	キックボクシングと空手を交えた代謝アップと脂肪燃焼効果が得られる初心者から始められるレッスンです。
水	21	アロマセラピー	小川(雅)	不要	16歳以上	アロマセラピーの効果を体感しながら実習形式でお気に入りの作品をお作りいただけます。
	22	バドミントン	中村	要	16歳以上	基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。
	23	楽しい健康麻雀①	町田	不要	16歳以上	プロが教える「楽しむ」麻雀です。勝ち負けよりも大事な事が麻雀にはあります。新しい仲間作り、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。
	24	フラダンス中級	小室	不要	16歳以上	基本ステップ、ハンドモーションの美しさ、身体を使って表現することを習得するクラスです。
	25	キッズ体操教室	はるか・ゆうか	要	4歳～未就学児	マット・跳び箱・鉄棒を中心に、楽しく体を動かしながら苦手を克服しましょう！
	26	ジュニア体操教室	はるか・ゆうか	要	小学1～3年生	マット・跳び箱・鉄棒を中心に、楽しく体を動かしながら苦手を克服しましょう！
	27	★ZUMBA②	miyukichi	要	16歳以上	ラテン系の音楽とダンスを融合させて踊るダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
木	28	卓球②	野口・山田・沼尾	要	16歳以上	基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。中級者で十分ラリーができる方が対象となります。
	29	ベーシックヨガ	青山	不要	16歳以上	基本的なポーズを中心に、身体の柔軟性やコア（体幹力）を養います。
	30	ZUMBA③	辻	要	16歳以上	ラテン系の音楽とダンスを融合させて踊るダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗をかけます。
	31	筋トレ&ストレッチ	ひろ	要	16歳以上	年々衰えていく筋力と柔軟性にアプローチし、生涯健康で楽しく過ごしていける身体づくりを目指します。初心者からシニアまでご参加できます。
	32	マーシャルシェイプ	ひろ	要	16歳以上	格闘技全般(パンチ・キック・型)の技を音楽に合わせて動き、楽しくシェイプアップとストレス発散を目指します。
	33	癒しのヨガ	新倉	不要	16歳以上	リラックスできるポーズを多く取り入れたヨガです。
	34	キッズHIPHOP	NON	要	3歳～未就学児	HIPHOP独自のリズムを体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
	35	ジュニアHIPHOP①	NON	要	小学生	HIPHOP独自のリズムを体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
	36	ジュニアダンス①	NON	要	小学生	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。
	37	★夜のリセットピラティス	石川	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
金	38	社交ダンス	松永	要	16歳以上	基本ステップを習得し、踊る楽しさを味わいながら男性・女性ペアとなって踊ります。
	39	楽しい健康麻雀②	大和	不要	16歳以上	プロが教える「楽しむ」麻雀です。勝ち負けよりも大事な事が麻雀にはあります。新しい仲間作り、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。
	40	体幹ボディバランス	ひろ	要	16歳以上	バランスボールとギムボールを使い骨盤を調整し、バランス感覚・姿勢改善・何よりお腹周りの引き締め効果的です。
	41	やさしいマーシャルシェイプ	ひろ	要	16歳以上	格闘技全般(パンチ・キック・型)の技を音楽に合わせて動き、楽しくシェイプアップとストレス発散を目指します。初めての方にもおススメです。
	42	ほぐれるストレッチポール	石川	不要	16歳以上	身体をほぐしながらインナーマッスルに働きかけ、体幹強化やストレッチを行います。
	43	ピラティス②	石川	不要	16歳以上	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するエクササイズクラスです。
	44	キッズダンス	NON	要	3歳～未就学児	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。
	45	ジュニアダンス②	NON	要	小学生	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。
	46	ジュニアHIPHOP②	NON	要	小学生	HIPHOP独自のリズムを体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
	47	中学生から始めるダンス	NON	要	中学生以上	リズムを身体で感じ、基礎の動きを学んで楽しくダンスを行います。