日野市市民の森ふれあいホール 2023年度2期(8~11月)

NI-	业 完点	『生 去』	스坦		金額		·							開催	:									E lá
No.	教室名	時刻		定員		0 /7	0/14	0/01	0/00	0/4	0/11	0/05	10/0	I		10/20	11/6	11 /00	11 /07					回数
1	卓球①	9:30-11:00	CH	20	¥14,000	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	,										14
2	ベビーヨガ	10:25-11:10		15	¥11,200	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2			•								14
3	楽ゆるフィットネス			15	¥12,600	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2			•	·	·						1
4	リフレッシュヨガ	12:30-13:30	CR1	15	¥12,600	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27					1
5	バレエ	14:50-15:50	CR1	20	¥12,600	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27					1
6	キッズバレエ	16:00-17:00	CR1	20	¥14,000	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27					1
7	ジュニアバレエ	17:15-18:15	CR1	20	¥14,000	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27					1
8	★ナイトヨガ	19:45-20:45	CR1	20	1回 ¥1,000	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27					1
9	朝のヨガ	9:00-10:00	CR1	20	¥9,900	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28								1
10	ピラティス①	10:10-11:10	CR1	20	¥11,700	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						1
11	初めてのフラダンス	12:45-13:45	CR2	15	¥11,700	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						1
12	ストレッチ&リズムステップ	13:40-14:40	CR1	20	¥11,700	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						1
13	カラオケ上達教室	14:00-15:00	集2-3	15	¥10,400	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						1
14	フラダンス初級	14:50-15:50	CR1	20	¥11,700	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						1
15	キッズ空手	16:00-17:00	CR2	20	¥11,000	8/8	8/22	8/29	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28								1
16	ジュニア空手	17:10-18:10	CR2	20	¥11,000	8/8	8/22	8/29	9/12	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28								:
17 :	キッズテーマパークダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥13,000	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						
18	ジュニアテーマパークダンス	17:10-18:10	CR1	20	¥13,000	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						
19	★ ZUMBA①	19:00-20:00	CR1	20	1回 ¥1,000	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						:
20 :	ガールズキックボクシング	19:30-20:30	CR2	30	¥21,450	8/8	8/15	8/22	8/29	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/21	11/28						
21	アロマテラピー	10:00-11:30	集2-4	12	¥19,200	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/27	10/4	10/18	10/25	11/8	11/15	11/29							
22	バドミントン	13:00-14:30		15	¥19,800	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11		10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	<u> </u>
23	楽しい健康麻雀①	13:30-16:00			¥27,200	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	,		10/18	·	,	·	·	,	11/29	11, 10	1
24	フラダンス中級	13:20-14:20			¥15,300	8/2	8/9	8/16		8/30	9/6	9/13		9/27		10/11				11/15				1
25	こども体操教室	16:15-17:15			¥17,000	8/2	8/9	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20		,		10/11				11/15				1
26	★ZUMBA②	19:45-20:45			1回 ¥1,000	8/2	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4								11/22	11/23		1
27	卓球②	9:30-11:00	CH		¥15,000	8/10	8/17	8/24	8/31	9/13	9/14	9/21	9/28	·		10/25			·					1
					·																			
28	ベーシックヨガ	10:00-11:00			¥13,500	8/10		8/24	8/31	9/7	9/14	9/21				10/19								
29	ZUMBA3	11:20-12:20			¥13,500	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14	9/21	9/28			10/19				11/30				
30	いきいき健康体操	12:30-13:30		20	¥12,600	8/10	,	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5											-
31	ファイティングシェイプ	13:40-14:40			¥12,600	8/10		8/24	8/31	9/14	9/21	9/28												1
32	癒しのヨガ	14:50-15:50		15	¥12,600	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28												-
33	キッズHIPHOP	16:00-17:00	CR1	20	¥13,000	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30						
34	ジュニアHIPHOP①	17:10-18:10	CR1	30	¥13,000	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30						-
35	ジュニアダンス①	18:20-19:20	CR1	30	¥13,000	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/26	11/2	11/16	11/30						
36	★夜のリセットピラティス	19:45-20:45	CR1	30	1回 ¥1,000	8/10	8/17	8/24	8/31	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	11/2	11/16	11/30						:
37	社交ダンス	10:00-11:30	多目	15	¥9,000	8/4	8/18	8/25	9/1	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27									:
38	楽しい健康麻雀②	10:00-12:30	集2-2	12	¥22,400	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24					:
39	体幹ボディバランス	10:00-11:00	CR1	20	¥11,700	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24						:
40	やさしいファイティングシェイプ	11:10-12:10	CR1	20	¥11,700	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17	11/24						-
41	ほぐれるストレッチポール	12:50-13:35	CR1	19	¥9,600	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17							
42	ピラティス②	13:40-14:40	CR1	25	¥10,800	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17							
43	キッズダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥12,000	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17							
44	ジュニアダンス②	17:10-18:10	CR1	30	¥13,000	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17						
45	ジュニアHIPHOP②	18:20-19:20	CR1	30	¥13,000	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17						:
46	中学生から始めるダンス	19:30-20:30	CR1	30	¥13,000	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/17						1
	フリープログラ				支払い)		1	[1				<u> </u>								<u> </u>		_

[※]コースプログラムの体験(都度)受講は出来ますが、1回の料金にプラス300円かかります。

[※]コース入会の方が優先となりますので、定員に達したプログラムは体験(都度)受講できません。

[※]体験(都度)受講・ベビーヨガ・キッズ空手は事前予約が必要となります。

ふれあいホール窓口 TEL 042-584-2555

日野市市民の森ふれあいホール 2023年度2期(8~11月)

	No.	教室名	担当者	室内履	対象	内容
	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	楽ゆるフィットネス	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。
<i>)</i> -	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	ヨー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。
	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。
少	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(涼)	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(涼)	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。
		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。
	21	アロマテラピー	小川(雅)	不要		アロマテ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きます。
	22	バドミントン	中村	要		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。
办	23	楽しい健康麻雀①	町田	不要		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		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	こども体操教室 	シンコースポーツ	要		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	★ZUMBA②	miyukichi	要		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。
	27	卓球②	野口・山田・沼尾	要		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。
	28	ベーシックヨガ	青山	不要 		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。
		ZUMBA®		要		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。
	30	いきいき健康体操	hiro	要		生涯健康を目的とし、筋力・体力アップや生活習慣をつけていきます。
木	:	ファイティングシェイプ	hiro	要		様々な格闘技の動きを音楽に合わせて動き、シェイプアップとストレス発散を目指します。
	32	癒しのヨガ	新倉	不要		リラックスできるポーズを多く取り入れたヨガです。
	33	キッズHIPHOP	NON	要		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。
	34	ジュニアHIPHOP① ジュニアダンス①	NON	要 ———— 要		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。 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。
		シュニアダンス① ★夜のリセットピラティス	NON 石川	要 ———— 不要		サスムを身体で感じ、基礎の動きを学んで栄しくダンスを行います。 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。
	36	★彼のリセットピラティス 社交ダンス	松永	小安 ———— 要		有強・有情・肩中情を中心に安勢矯正を行い、インテーマッスルを強化するエクササイスクラスです。 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。
	38	楽しい健康麻雀②	大和			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。新しい仲間作りに、脳トレや手先の運動に、今注目のカルチャーです。
	39	体幹ボディバランス	hiro	要		バランスボール等を使用し、骨盤周りを整え、バランス能力と体幹を鍛えます。
		やさしいファイティングシェイプ	hiro	要		様々な格闘技の動きを音楽に合わせて動き、シェイプアップとストレス発散を目指します
		ほぐれるストレッチポール	石川	 不要		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。
金	42	ピラティス②	石川	不要		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。
	43	キッズダンス	NON	要		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。
	44		NON			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HIPHOP②	NON		- 0	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。
		中学生から始めるダンス	NON			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。
						2023/6/30