日野市市民の森ふれあいホール　2025年度3期(12-3月)

	No.	教室名	時刻	会場	定員	金額	開催日														回数	単価
月	1	リフレッシュヨガ	10:20-11:20	CR1	15	¥11,700	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16	3/23			13	¥900
	2	らくゆるメソッド®	11:30-12:30	CR1	15	¥11,700	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	3/2	3/9	3/16	3/23			13	¥900
	3	バレエ	14:50-15:50	CR1	20	¥12,600	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		14	¥900
	4	キッズバレエ	16:00-17:00	CR1	20	¥14,000	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		14	¥1,000
	5	ジュニアバレエ	17:15-18:15	CR1	20	¥14,000	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		14	¥1,000
	6	★ナイトヨガ	19:45-20:45	CR1	20	1回 ¥1,000	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23		14	¥1,000
火	7	朝のヨガ	9:00-10:00	CR1	20	¥11,700	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥900
	8	ピラティス①	10:10-11:10	CR1	20	¥11,700	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥900
	9	初めてのフラダンス	12:45-13:45	CR2	15	¥10,800	12/9	12/16	12/23	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31				12	¥900
	10	ストレッチ＆リズムステップ	13:40-14:40	CR1	20	¥11,700	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥900
	11	カラオケ上達教室	14:00-15:00	CR2	15	¥9,600	12/9	12/16	12/23	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31				12	¥800
	12	フラダンス初級	14:50-15:50	CR1	20	¥11,700	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥900
	13	キッズテーマパークダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥13,000	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥1,000
	14	ジュニアテーマパークダンス	17:10-18:10	CR1	20	¥13,000	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥1,000
	15	ジュニア空手	17:10-18:10	CR2	20	¥13,000	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥1,000
	16	大人空手	18:20-19:20	CR2	20	¥11,700	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥900
	17	★ZUMBA①	19:00-20:00	CR1	20	1回 ¥1,000	12/9	12/16	12/23	1/13	1/20	1/27	2/10	2/17	2/24	3/10	3/17	3/24	3/31			13	¥1,000
水	18	ゼロから始めるフラメンコ	10:00-11:00	CR2	20	¥12,600	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		14	¥900
	19	アロマテラピー	10:00-11:30	集2-4	12	¥12,800	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/25	3/4	3/11								8	¥1,600
	20	バドミントン	13:00-14:30	CH	15	¥14,300	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			13	¥1,100
	21	フラダンス中級	13:20-14:20	CR2	20	¥11,700	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			13	¥900
	22	楽しい健康麻雀	13:30-16:00	集2-2	14	¥24,000	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	15	¥1,600
	23	キッズ体操教室	15:10-16:10	CR2	12	¥13,000	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			13	¥1,000
	24	ジュニア体操教室	16:20-17:20	CR2	15	¥13,000	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11			13	¥1,000
	25	★ZUMBA②	19:45-20:45	CR2	20	1回 ¥1,000	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21	1/28	2/18	2/25	3/11					11	¥1,000
木	26	★美温活リンパストレッチ	10:00-11:00	CR1	20	1回 ¥1,000	12/11	12/25	1/8	1/22	2/5	2/19	3/5	3/19								8	¥1,000
	27	ZUMBA③	11:20-12:20	CR1	30	¥13,500	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	15	¥900
	28	癒しのヨガ	14:20-15:20	CR1	15	¥13,500	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	15	¥900
	29	キッズHIPHOP	16:00-17:00	CR1	20	¥15,000	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	15	¥1,000
	30	ジュニアHIPHOP①	17:10-18:10	CR1	30	¥15,000	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	15	¥1,000
	31	ジュニアダンス①	18:20-19:20	CR1	30	¥15,000	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	15	¥1,000
	32	★夜のリセットピラティス	19:45-20:45	CR1	30	1回 ¥1,000	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		14	¥1,000
金	33	社交ダンス	10:00-11:30	多目的	15	¥11,700	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			13	¥900
	34	セラバンドエクササイズ	10:30-11:30	CR1	15	¥12,600	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27		14	¥900
	35	ストレッチポール＋骨盤ケア	12:50-13:35	CR1	19	¥10,400	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27			13	¥800
	36	ピラティス②	13:40-14:40	CR1	25	¥11,700	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27			13	¥900
	37	キッズダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥14,000	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27		14	¥1,000
	38	ジュニアダンス②	17:10-18:10	CR1	30	¥14,000	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27		14	¥1,000
	39	ジュニアHIPHOP②	18:20-19:20	CR1	30	¥14,000	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27		14	¥1,000
	40	大人から始めるダンス	19:30-20:30	CR1	30	¥14,000	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/27		14	¥1,000

★…当日参加型(1回ごと当日お支払い)
※コース型の体験(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、定員に達した教室は体験(都度)受講できません。
※体験受講する場合は、お電話で空き情報の確認をお願いいたします。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　2025年度3期(12-3月)

	No.	教室名	担当者	シューズ	対象	内容
月	1	リフレッシュヨガ	新倉	不要	16歳以上	肩凝り、腰痛、冷え性、自律神経の乱れ等のお悩みをヨガで改善します。リフレッシュして健康でハッピーな毎日を過ごしましょう。
	2	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。
	3	バレエ	STEPitUP	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。
	4	キッズバレエ	STEPitUP	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。
	5	ジュニアバレエ	STEPitUP	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。
	6	★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。
火	7	朝のヨガ	小川	不要	16歳以上	呼吸・ポーズ・瞑想を通して、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。
	8	ピラティス①	中田	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。
	9	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。
	10	ストレッチ＆リズムステップ	西島	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。
	11	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。
	12	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。
	13	キッズテーマパークダンス	RYOKO	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。
	14	ジュニアテーマパークダンス	RYOKO	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。
	15	ジュニア空手	辻	不要	小学生	挨拶、返事はもちろんのこと、空手の基本を稽古し、型、組手の技を身に付けます。型と組手の中には「自分の身を護る」技が沢山あります。動ける身体づくりを目指しましょう。
	16	大人空手	辻	不要	中学生/16歳以上初心者	空手の基本、立ち方、受け、突き、蹴りを体得します。型、組手を稽古し、動ける身体づくりをしながら、空手の面白さを味わいましょう。空手の道は奥が深いです。
	17	★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。
水	18	ゼロから始めるフラメンコ	小林	要	16歳以上	フラメンコ独特のリズム『コンパス』にのって脳も身体も若返り！足腰を強化して健康な身体を維持しましょう。現役のプロが一から手ほどきします。
	19	アロマテラピー	小川	不要	16歳以上	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。
	20	バドミントン	中村	要	16歳以上	初心者～経験者までどなたでもご参加いただけます。基本技術を習得すると共に体力の維持増進を図ります。
	21	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。
	22	楽しい健康麻雀	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。
	23	キッズ体操教室	シンコースポーツ	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！
	24	ジュニア体操教室	シンコースポーツ	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！
	25	★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	26	★美温活リンパストレッチ	辻	不要	16歳以上	ツボ押しやリンパ流しで体を内側から温め、美しさを手に入れるための冷え脱却！脂肪燃焼系エクササイズです♪理想の体温を目指しましょう！
	27	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。
	28	癒しのヨガ	新倉	不要	16歳以上	ゆったりとした呼吸とヨガのポーズで身体を解します。蓄積された疲れやストレスを開放し、心地よい癒しのひと時を体感しましょう。
	29	キッズHIPHOP	NON	要	4歳～小学2年生	HIPHOP独自のリズムを身体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
	30	ジュニアHIPHOP①	NON	要	小学3～6年生	HIPHOP独自のリズムを身体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
	31	ジュニアダンス①	NON	要	小学3～6年生	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。
	32	★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	33	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。
	34	セラバンドエクササイズ	小林	不要	16歳以上	ゴム製のトレーニングバンドを使って全身を無理なく鍛えるエクササイズです。姿勢改善や体力維持に効果的です。
	35	ストレッチポール＋骨盤ケア	石川	不要	16歳以上	呼吸や骨盤底の意識を深めた後、ストレッチポールでほぐしやストレッチを行います。
	36	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。
	37	キッズダンス	NON	要	4歳～小学２年生	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。
	38	ジュニアダンス②	NON	要	小学3～6年生	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。
	39	ジュニアHIPHOP②	NON	要	小学3～6年生	HIPHOP独自のリズムを身体で感じ、基礎の振り付けから学べます。
	40	大人から始めるダンス	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。中学生以上の方が受講いただけます！

2025/10/18