

日野市市民の森ふれあいホール スポーツ&カルチャー教室 2026年度2期(8~11月)

| No. | 教室名 | 時刻 | 会場 | 定員 | 金額 | 開催日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 回数 | 単価 | | |
|-----|-----|-----------------------|-------------|-----|----|-----------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|----|----|--------|--------|
| | | | | | | 8/3 | 8/10 | 8/17 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | 9/21 | 9/28 | 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/23 | 11/30 | | | | |
| 月 | 1 | リフレッシュヨガ | 10:20-11:20 | CR1 | 15 | ¥10,800 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | 12 | ¥900 | |
| | 2 | らくゆるメソッド® | 11:30-12:30 | CR1 | 20 | ¥10,800 | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | 12 | ¥900 |
| | 3 | ●バレエ | 15:50-16:50 | CR1 | 20 | ¥9,900 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × | ○ | 11 | ¥900 |
| | 4 | ジュニアバレエ | 17:15-18:15 | CR1 | 20 | ¥11,000 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × | ○ | 11 | ¥1,000 |
| | 5 | ★◎筋膜リリース コンディショニング | 18:30-19:30 | CR1 | 15 | 1回 ¥1,000 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | × | × | × | ○ | 10 | ¥1,000 | |
| | 6 | ★ナイトヨガ | 19:45-20:45 | CR1 | 20 | 1回 ¥1,000 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × | ○ | 12 | ¥1,000 |

| No. | 教室名 | 時刻 | 会場 | 定員 | 金額 | 開催日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 回数 | 単価 |
|-----|-----|---------------|-------------|-----|----|-----------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|---|----|--------|
| | | | | | | 8/4 | 8/11 | 8/18 | 8/25 | 9/1 | 9/8 | 9/15 | 9/22 | 9/29 | 10/6 | 10/13 | 10/20 | 10/27 | 11/3 | 11/10 | 11/17 | 11/24 | | | |
| 火 | 7 | 朝のヨガ | 9:00-10:00 | CR1 | 20 | ¥8,100 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | × | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 9 | ¥900 |
| | 8 | ピラティス① | 10:10-11:10 | CR1 | 20 | ¥9,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥900 |
| | 9 | 初めてのフラダンス | 12:45-13:45 | CR2 | 15 | ¥8,100 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | × | 9 | ¥900 |
| | 10 | ストレッチ&リズムステップ | 13:40-14:40 | CR1 | 20 | ¥9,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥900 |
| | 11 | カラオケ上達教室 | 14:00-15:00 | CR2 | 15 | ¥8,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥800 |
| | 12 | フラダンス初級 | 14:50-15:50 | CR1 | 20 | ¥9,000 | 休館日 | × | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | × | ○ | 休館日 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥900 |
| | 13 | キッズテーマパークダンス | 16:00-17:00 | CR1 | 20 | ¥9,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | × | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 9 | ¥1,000 |
| | 14 | ジュニアテーマパークダンス | 17:10-18:10 | CR1 | 20 | ¥9,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | × | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 9 | ¥1,000 |
| | 15 | ジュニア空手 | 17:10-18:10 | CR2 | 20 | ¥10,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥1,000 |
| | 16 | 大人空手 | 18:20-19:20 | CR2 | 20 | ¥9,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥900 |
| | 17 | ★ZUMBA① | 19:00-20:00 | CR1 | 20 | 1回 ¥1,000 | | × | ○ | ○ | | ○ | ○ | × | ○ | | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | 10 | ¥1,000 |

| No. | 教室名 | 時刻 | 会場 | 定員 | 金額 | 開催日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 回数 | 単価 |
|-----|---------|--------------|-------------|------|-----------|---------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|---|----|--------|
| | | | | | | 8/5 | 8/12 | 8/19 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 9/23 | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 10/28 | 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | | | |
| 水 | 18 | ゼロから始めるフラメンコ | 10:00-11:00 | CR2 | 20 | ¥13,500 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | 15 | ¥900 |
| | 19 | アロマセラピー | 10:00-11:30 | 集2-4 | 12 | ¥12,800 | ○ | × | × | ○ | ○ | × | × | × | ○ | ○ | × | × | ○ | | ○ | ○ | × | 8 | ¥1,600 |
| | 20 | バドミントン | 13:00-14:30 | CH | 15 | ¥14,300 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | 13 | ¥1,100 |
| | 21 | フラダンス中級 | 13:20-14:20 | CR2 | 20 | ¥13,500 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | ○ | 15 | ¥900 |
| | 22 | 楽しい健康麻雀 | 13:30-16:00 | 集2-2 | 16 | ¥22,400 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | 14 | ¥1,600 |
| | 23 | ●キッズ体操教室 | 15:00-16:00 | CR2 | 12 | ¥15,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | 15 | ¥1,000 |
| | 24 | ●ジュニア体操教室 | 16:10-17:10 | CR2 | 15 | ¥15,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | 15 | ¥1,000 |
| | 25 | ◎運動能力UP GYM | | | | | 開催中止 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | ★ZUMBA② | 19:45-20:45 | CR2 | 20 | 1回 ¥1,000 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休館日 | ○ | ○ | ○ | 14 | ¥1,000 |

| No. | 教室名 | 時刻 | 会場 | 定員 | 金額 | 開催日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 回数 | 単価 |
|-----|-----|--------------|-------------|-----|----|-----------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|---|----|--------|
| | | | | | | 8/6 | 8/13 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | | | |
| 木 | 27 | 癒しのヨガ | 14:20-15:20 | CR1 | 15 | ¥13,500 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 15 | ¥900 |
| | 28 | キッズHIPHOP | 16:00-17:00 | CR1 | 20 | ¥15,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 15 | ¥1,000 |
| | 29 | ジュニアHIPHOP① | 17:10-18:10 | CR1 | 30 | ¥15,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 15 | ¥1,000 |
| | 30 | ジュニアダンス① | 18:20-19:20 | CR1 | 30 | ¥15,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 15 | ¥1,000 |
| | 31 | ★夜のリセットピラティス | 19:45-20:45 | CR1 | 30 | 1回 ¥1,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 12 |

| No. | 教室名 | 時刻 | 会場 | 定員 | 金額 | 開催日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 回数 | 単価 | |
|-----|-----|---------------|-------------|-----|----|---------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|---|----|--------|------|
| | | | | | | 8/7 | 8/14 | 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | | | | |
| 金 | 32 | 社交ダンス | 10:00-11:30 | 多目的 | 15 | ¥9,900 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | 11 | ¥900 | |
| | 33 | ●セラバンドエクササイズ | 10:20-11:20 | CR1 | 15 | ¥13,500 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 15 | ¥900 | |
| | 34 | ZUMBA③ | 11:40-12:40 | CR1 | 30 | ¥12,600 | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 14 | ¥900 | |
| | 35 | ストレッチボール+骨盤ケア | 12:50-13:35 | CR1 | 19 | ¥10,400 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 13 | ¥800 |
| | 36 | ピラティス② | 13:40-14:40 | CR1 | 25 | ¥11,700 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 13 | ¥900 |
| | 37 | キッズダンス | 16:00-17:00 | CR1 | 20 | ¥15,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 15 | ¥1,000 | |
| | 38 | ジュニアダンス② | 17:10-18:10 | CR1 | 30 | ¥16,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 16 | ¥1,000 | |
| | 39 | ジュニアHIPHOP② | 18:20-19:20 | CR1 | 30 | ¥16,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 16 | ¥1,000 | |
| | 40 | 大人から始めるダンス | 19:30-20:30 | CR1 | 30 | ¥16,000 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | 16 | ¥1,000 | |

★…当日参加型(1回ごと当日お支払い) ●…2期から時間変更になるクラス ◎…新しいクラス
 ※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円がかかります。
 ※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 スポーツ&カルチャー教室 2026年度2期(8~11月)

| No. | 教室名 | 担当者 | シューズ | 対象 | 内容 |
|-----|----------------------|----------|------|-------|---|
| 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ご過ごしましょう。 |
| 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 | 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。 |
| 5 | ◎筋膜リリース コンディショニング | | 不要 | 16歳以上 | リリースボール・フォームローラー・ベルトなど補助器具を使って、凝り固まった筋膜の癒着をリリーススッキリとした心身へ整えていきます。 |
| 6 | ★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。 |

| No. | 教室名 | 担当者 | シューズ | 対象 | 内容 |
|-----|---------------|--------|------|---------|--|
| 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。(剛柔流) |
| 16 | 大人空手 | 辻 | 不要 | 中学生以上 | 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。(剛柔流) |
| 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。 |

| No. | 教室名 | 担当者 | シューズ | 対象 | 内容 |
|-----|--------------|-----------|------|---------|--|
| 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』によ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 | アロマセラピー | 高橋 | 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 | ◎運動能力UP GYM | | | | 開催中止 |
| 26 | ★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。 |

| No. | 教室名 | 担当者 | シューズ | 対象 | 内容 |
|-----|--------------|-----|------|----------|---|
| 27 | 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。 |
| 28 | 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。 |
| 29 | 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。 |
| 30 | 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。 |
| 31 | ★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。 |

| No. | 教室名 | 担当者 | シューズ | 対象 | 内容 |
|-----|---------------|-----|------|----------|--|
| 32 | 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。 |
| 33 | ●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。 |
| 34 | 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。 |
| 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！ |