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3期(12～3月)

	No.	教室名	時刻	会場	定員	金額	開催日																回数	単価
								12/7	12/14	12/21	12/28	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		
月	1	楽しい健康麻雀①	10:00-12:30	集2-2	12	¥24,000		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥1,600
	2	リフレッシュヨガ	10:20-11:20	CR1	15	¥13,500		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥900
	3	らくゆるメソッド®	11:30-12:30	CR1	20	¥13,500		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥900
	4	◎やさしい太極拳	13:30-14:30	CR1	15	¥13,500		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥900
	5	バレエ	15:50-16:50	CR1	20	¥13,500		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥900
	6	ジュニアバレエ	17:15-18:15	CR1	20	¥15,000		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥1,000
	7	★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		×	○	×	○	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	9	¥1,000
	8	★ナイトヨガ	19:45-20:45	CR1	20	1回 ¥1,000		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	15	¥1,000

	No.	教室名	時刻	会場	定員	金額	開催日																回数	単価
							12/1	12/8	12/15	12/22	12/29	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		
火	9	朝のヨガ	9:00-10:00	CR1	20	¥10,800	休館日	○	○	○	年末年始休館	休館日	○	○	○	休館日	○	○	×	休館日	○	○	○	○	12	¥900
	10	ピラティス①	10:10-11:10	CR1	20	¥10,800		○	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	○	12	¥900
	11	初めてのフラダンス	12:45-13:45	CR2	15	¥10,800		○	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	○	12	¥900
	12	ストレッチ＆リズムステップ	13:40-14:40	CR1	20	¥9,900		○	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	×	11	¥900
	13	カラオケ上達教室	14:00-15:00	CR2	15	¥9,600		○	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	○	12	¥800
	14	フラダンス初級	14:50-15:50	CR1	20	¥9,900		○	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	×	11	¥900
	15	キッズテーマパークダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥10,000		×	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	×	10	¥1,000
	16	ジュニアテーマパークダンス	17:10-18:10	CR1	20	¥10,000		×	○	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	×	10	¥1,000
	17	ジュニア空手	17:10-18:10	CR2	20	¥11,000		○	×	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	○	11	¥1,000
	18	大人空手	18:20-19:20	CR2	20	¥9,900		○	×	○			○	○	○		○	○	×		○	○	○	○	11	¥900
	19	★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
							12/2	12/9	12/16	12/23	12/30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31		
水	20	ゼロから始めるフラメンコ	10:00-11:00	CR2	20	¥14,400	○	○	○	○	年末年始休館	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	16	¥900
	21	アロマテラピー	10:00-11:30	集2-4	12	¥12,800	○	×	○	×		○	○	×	×	×	×	○	○	○	○	×	×	×	8	¥1,600
	22	バドミントン	13:00-14:30	CH	20	¥17,600	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	16	¥1,100
	23	フラダンス中級	13:20-14:20	CR2	20	¥14,400	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	16	¥900
	24	楽しい健康麻雀②	13:30-16:00	集2-2	16	¥25,600	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	16	¥1,600
	25	キッズ体操教室	15:00-16:00	CR2	12	¥15,000	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	15	¥1,000
	26	ジュニア体操教室	16:10-17:10	CR2	15	¥15,000	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	15	¥1,000
	27	◎★コンディショニング エクササイズ	18:30-19:30	CR2	10	1回 ¥1,000	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	15	¥1,000
	28	★ZUMBA②	19:45-20:45	CR2	20	1回 ¥1,000	○	○	○	○		×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	15	¥1,000

	No.	教室名	時刻	会場	定員	金額	開催日																回数	単価
							12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
木	29	◎初めてのマットエクササイズ	10:00-11:00	CR1	15	¥13,500	○	○	○	○	年末年始休館	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○		15	900
	30	癒しのヨガ	14:20-15:20	CR1	15	¥13,500	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○		15	¥900
	31	キッズHIPHOP	16:00-17:00	CR1	20	¥15,000	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○		15	¥1,000
	32	ジュニアHIPHOP①	17:10-18:10	CR1	30	¥15,000	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○		15	¥1,000
	33	ジュニアダンス①	18:20-19:20	CR1	30	¥15,000	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○		15	¥1,000
	34	★夜のリセットピラティス	19:45-20:45	CR1	30	1回 ¥1,000	○	○	○	×		○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○		14	¥1,000

	No.	教室名	時刻	会場	定員	金額	開催日																回数	単価
							12/4	12/11	12/18	12/25	1/1	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
金	35	社交ダンス	10:00-11:30	多目的	15	¥11,700	○	○	×	○	年末年始休館	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○		13	¥900
	36	セラバンドエクササイズ	10:20-11:20	CR1	15	¥14,400	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		16	¥900
	37	ZUMBA③	11:40-12:40	CR1	30	¥12,600	○	○	○	○		○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○		14	¥900
	38	ストレッチポール＋骨盤ケア	12:50-13:35	CR1	19	¥11,200	○	○	○	○		○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○		14	¥800
	39	ピラティス②	13:40-14:40	CR1	25	¥12,600	○	○	○	○		○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○		14	¥900
	40	キッズダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥14,000	○	○	○	○		○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○		14	¥1,000
	41	ジュニアダンス②	17:10-18:10	CR1	30	¥15,000	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○		15	¥1,000
	42	ジュニアHIPHOP②	18:20-19:20	CR1	30	¥15,000	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○		15	¥1,000
	43	大人から始めるダンス	19:30-20:30	CR1	30	¥15,000	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○		15	¥1,000

★…当日参加型(1回ごと当日お支払い)　　◎…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3期(12～3月)

	No.	教室名	担当者	シューズ	対象	内容
月	1	楽しい健康麻雀①	町田	不要	16歳以上	麻雀を楽しみながら、頭を使って、手を動かして、仲間と楽しく交流する教室です。麻雀をやったことがない、ルールを忘れたという方も大歓迎です。
	2	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。
	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	◎やさしい太極拳	藤田	要	16歳以上	ゆっくりとした動きと呼吸を組み合わせ、無理のない動作で筋力や柔軟性の向上などを目的に、全身をバランスよく動かします。
	5	バレエ	STEPitUP	要	16歳以上	バレエの基本から学び、美しい姿勢や柔軟性を身に付けていきます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じられるクラスです。
	6	ジュニアバレエ	STEPitUP	要	小学生	バレエの基本から学び、美しい姿勢や柔軟性を身に付けていきます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じられるクラスです。
	7	★筋膜リリース コンディショニング	Nozomi	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。
	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。

	No.	教室名	担当者	シューズ	対象	内容
火	9	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。
	10	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。
	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	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。
	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。
	16	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。
	17	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）
	18	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）
	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。

	No.	教室名	担当者	シューズ	対象	内容
水	20	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。
	21	アロマテラピー	髙橋	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。
	22	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。
	23	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。
	24	楽しい健康麻雀②	町田	不要	16歳以上	麻雀を楽しみながら、頭を使って、手を動かして、仲間と楽しく交流する教室です。麻雀をやったことがない、ルールを忘れたという方も大歓迎です。
	25	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！
	26	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！
	27	◎★コンディショニング エクササイズ	MEG	不要	16歳以上	ストレッチやリラクゼーションを通じて、筋肉のバランスや姿勢を整え、身体の調子を良くすることを目的に行います。
	28	★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
木	29	◎初めてのマットエクササイズ	春日	不要	16歳以上	ピラティスとヨガの要素を組み合わせた、全身を整えるエクササイズです。ボールを使って体幹トレーニングも行います。
	30	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。
	31	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。
	32	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。
	33	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。
	34	★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
金	35	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。
	36	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。
	37	ZUMBA③	春日	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。
	38	ストレッチポール＋骨盤ケア	石川	不要	16歳以上	呼吸や骨盤底筋の意識を深めた後、ストレッチポールでほぐしやストレッチを行います。
	39	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。
	40	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。
	41	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。
	42	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。
	43	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！

2026/10/27