



日野市民の森ふれあいホール 2022年度3期(12~3月)

曜日	No.	教室名	担当者	室内履	対象	内容
月	1	朝のピラティス	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。
	3	卓球①	野口・山田	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参加いただけます。
	4	骨盤調整エクササイズ	松岡	不要	16歳以上	骨盤の歪み改善等に効果的なエクササイズを行い、身体の状態を整えていきます。
	5	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。
	6	ヨガ①	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。
	7	骨盤ヨガ	新倉	不要	16歳以上	骨盤の歪み改善等に効果的なヨガを行い、身体の姿勢を整えていきます。
	8	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。
	9	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。
	10	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。
	11	ヨガ②	吉田	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。
	火	12	朝のヨガ	小川(以)	不要	16歳以上
13		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。
14		いきいき健康体操	hiro	要	16歳以上	生涯健康を目的とし、筋力・体力アップや運動習慣をつけていきます。
15		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。
16		初めての歌謡曲教室	吉本	不要	16歳以上	プロ歌手が教えるボイトレニング・歌い方教室です。一人一人に合わせた歌唱指導を行います。
17		フラダンス初級	小室	不要	16歳以上	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。
18		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。
19		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。
20		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。
21		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。
22		初心者トランペット教室	森(洋)	不要	小学5年生以上	トランペットの構え方、音の出し方、呼吸法、運指(指の使い方)など基礎から行うクラスです。マウスピースはこちらで個人用を用意します。
23		ZUMBA③	福山	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。
24		ピラティス②	澤田	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。
25		ダンスワークアウト	福山	要	16歳以上	レベルに合わせた動き方・見せ方を基礎から！！曲ジャンルもサルサからHIPHOPまで！
水	26	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感じ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。
	27	親子でフィット・リトミック	OKJ	要	1~3歳	就園前に身に付けたいリズム感・運動全般を遊びを通じて親子で楽しく行います。
	28	気功	矢田	不要	16歳以上	体内のエネルギーを高める呼吸と動きにより、リラックスや自然治癒力向上をもたらします。
	29	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参加いただけます。
	30	楽しい健康麻雀③	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。
	31	フラダンス中級	小室	不要	16歳以上	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。
	32	ヴォーカリズム	松井	要	16歳以上	ボイトレニングとフィットネストレーニングを組み合わせたプログラムです。
	33	キッズスポーツ教室	forLIFE日野	要	4歳～未就学児	こどもたちの「できた！」という経験を通じて運動への苦手意識を克服し、思いっきり体を動かして楽しい時間を過ごしながら運動不足を解消していきます。
	34	ジュニアスポーツ教室	forLIFE日野	要	小学生	こどもたちの「できた！」という経験を通じて運動への苦手意識を克服し、思いっきり体を動かして楽しい時間を過ごしながら運動不足を解消していきます。
	35	ZUMBA①	櫻井	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	36	太極拳	矢田	不要	16歳以上	ゆったりとした円運動で気血の流れを整えます。肩こり・腰痛等にオススメです。
	37	卓球②	野口・山田	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。
	38	ヨガ④	青山	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。
	39	ZUMBA②	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。
	40	ポールストレッチ	hiro	不要	16歳以上	日常での疲れた身体と筋肉のコリを取り除きます。脂肪燃焼や姿勢の改善にも効果的です。
	41	ファイティングシェイプ	hiro	要	16歳以上	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。
	42	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。
	43	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。
	44	ジュニアHIPHOP	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。
	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	ピラティス③	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	47	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。
	48	楽しい健康麻雀①	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。
	49	体幹ボディバランス	hiro	要	16歳以上	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。
	50	やさしいファイティングシェイプ	hiro	要	16歳以上	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
	51	ストレッチボールエクササイズ	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。
	52	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。
	53	ピラティス④	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。
	54	ストレッチ&リズム体操	HMS	要	16歳以上	リズムに合わせて歩きながら楽しく全身運動を行います。
	55	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。
	56	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。
	57	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。