

日野市市民の森ふれあいホール 2024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		
							12/9	12/16	12/23	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31				
月	1	卓球①	9:30-11:00	CH	20	¥14,000																14	¥1,000	
	2	書道	9:30-11:00	集2-2	8	¥13,500																	9	¥1,500
	3	リフレッシュヨガ	10:20-11:20	CR1	15	¥13,500																	15	¥900
	4	らくゆるメソッド®	11:30-12:30	CR1	15	¥13,500																	15	¥900
	5	バレエ	14:50-15:50	CR1	20	¥13,500																	15	¥900
	6	キッズバレエ	16:00-17:00	CR1	20	¥15,000																	15	¥1,000
	7	ジュニアバレエ	17:15-18:15	CR1	20	¥15,000																	15	¥1,000
	8	★ナイトヨガ	19:45-20:45	CR1	20	1回 ¥1,000																	15	¥1,000
火	9	朝のヨガ	9:00-10:00	CR1	20	¥9,900																11	¥900	
	10	ピラティス①	10:10-11:10	CR1	20	¥9,900																	11	¥900
	11	初めてのフラダンス	12:45-13:45	CR2	15	¥9,900																	11	¥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	¥8,000																	10	¥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	¥11,000																	11	¥1,000
	16	ジュニアテーマパークダンス	17:10-18:10	CR1	20	¥11,000																	11	¥1,000
	17	ジュニア空手	17:10-18:10	CR2	20	¥10,000																	10	¥1,000
	18	大人空手	18:20-19:20	CR2	20	¥9,000																	10	¥900
	19	★ZUMBA①	19:00-20:00	CR1	20	1回 ¥1,000																	11	¥1,000
水	20	ゼロから始めるフラメンコ	10:00-11:00	CR2	20	¥12,600																14	¥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	15	¥15,400																	14	¥1,100
	23	フラダンス中級	13:20-14:20	CR2	20	¥13,500																	15	¥900
	24	楽しい健康麻雀	13:30-16:00	集2-2	12	¥25,600																	16	¥1,600
	25	キッズ体操教室	15:10-16:10	CR2	12	¥14,000																	14	¥1,000
	26	ジュニア体操教室	16:20-17:20	CR2	12	¥14,000																	14	¥1,000
	27	★ZUMBA②	19:45-20:45	CR2	20	1回 ¥1,000																	12	¥1,000
木	28	卓球②	9:30-11:00	CH	20	¥13,000																13	¥1,000	
	29	★美温活リンバストレッチ	10:00-11:00	CR1	20	1回 ¥1,000																	7	¥1,000
	30	ZUMBA③	11:20-12:20	CR1	30	¥12,600																	14	¥900
	31	筋トレ&ストレッチ	12:30-13:30	CR1	20	¥12,600																	14	¥900
	32	マーシャルシェイプ	13:40-14:40	CR1	20	¥12,600																	14	¥900
	33	癒しのヨガ	14:50-15:50	CR1	15	¥12,600																	14	¥900
	34	キッズHIPHOP	16:00-17:00	CR1	20	¥14,000																	14	¥1,000
	35	ジュニアHIPHOP①	17:10-18:10	CR1	30	¥14,000																	14	¥1,000
	36	ジュニアダンス①	18:20-19:20	CR1	30	¥14,000																	14	¥1,000
	37	★夜のリセットピラティス	19:45-20:45	CR1	30	1回 ¥1,000																	13	¥1,000
金	38	社交ダンス	10:00-11:30	多目的	15	¥11,700																13	¥900	
	39	体幹ボディバランス	10:00-11:00	CR1	20	¥14,400																	16	¥900
	40	やさしいマーシャルシェイプ	11:10-12:10	CR1	20	¥14,400																	16	¥900
	41	ほぐれるストレッチボール	12:50-13:35	CR1	19	¥10,400																	13	¥800
	42	ピラティス②	13:40-14:40	CR1	25	¥11,700																	13	¥900
	43	キッズダンス	16:00-17:00	CR1	20	¥14,000																	14	¥1,000
	44	ジュニアダンス②	17:10-18:10	CR1	30	¥14,000																	14	¥1,000
	45	ジュニアHIPHOP②	18:20-19:20	CR1	30	¥14,000																	14	¥1,000
	46	大人から始めるダンス	19:30-20:30	CR1	30	¥14,000																	14	¥1,000

★…フリープログラム(1回ごと当日お支払い)

※コースプログラムの体験(都度)受講は出来ませんが、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、定員に達したプログラムは体験(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 2024年度3期(12~3月)

No.	教室名	担当者	シューズ	対象	内容	
月	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	書道	野上	不要	16歳以上	初心者から経験者まで、レベルに合わせた指導をします！
	3	リフレッシュヨガ	新倉	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	らくゆるメソッド®	小林	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。
	5	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。
	6	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。
	7	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。
	8	★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。
火	9	朝のヨガ	小川	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	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	リズムに合わせて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。
	18	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。
水	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。
	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。
	21	アロマセラピー	小川	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けます。
	22	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ご参加いただけます。
	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	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。
	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！
木	27	★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。
	28	卓球②	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。中級者で十分ラリーができる方が対象となります。
	29	★美温活リンパストレッチ	辻	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！エクササイズです♪
	30	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。
	31	筋トレ&ストレッチ	ひろ	要	16歳以上	年々衰えていく筋力と柔軟性にアプローチし、生涯健康で楽しく過ごしていける身体づくりを目指します。初心者からシニアまでご参加いただけます。
	32	マーシャルシェイプ	ひろ	要	16歳以上	格闘技全般(パンチ・キック・型)の技を音楽に合わせて動き、楽しくシェイプアップとストレス発散を目指します。
	33	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。
	34	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。
	35	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。
	36	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。
金	37	★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。
	38	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。
	39	体幹ポディバランス	ひろ	要	16歳以上	バランスボールとギムボールを使い骨盤を調整し、バランス感覚・姿勢改善・何よりお腹周りの引き締め効果的です。
	40	やさしいマーシャルシェイプ	ひろ	要	16歳以上	格闘技全般(パンチ・キック・型)の技を音楽に合わせて動き、楽しくシェイプアップとストレス発散を目指します。初めての方にもおススメです。
	41	ほぐれるストレッチボール	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。
	42	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。
	43	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。
	44	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。
	45	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。
	46	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！

※現在、スリッパのお貸出はしていませんので各自ご持参ください。

2024/10/20