

平成28年度第4期 (2017年2~3月分) 11/26更新
 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 スケジュール一覧

日野市市民の森ふれあいホール 〒191-0011 日野市日野本町6-1-3 TEL:042-584-2555 ホームページ: http://hino.esforta.jp/

大人クラス

調整機能改善

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
1	朝のヨガ	火	佐野	9:00	6回	4,800円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28					
2	ヨガ	月	新倉	12:30			2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27					
3			MAKIE	19:45			2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27					
4		火	野澤	14:50		2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28						
5			工藤	19:30		4,200円											
6		水	青山	18:35		7回	5,600円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
7		木		10:10		2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30						
8	金	柳玲		18:35		2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31						
9	癒しのヨガ	木	新倉	14:50		2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30						
10	朝のピラティス	月	小林	9:00	6回	4,800円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27					
11		金	小川 佐	9:00			2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31					
12	ピラティス	火	佐野	10:10		4,200円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28					
13			13:40														
14			石川	18:35													
15		工藤	20:20														
16		木	石川	19:45		2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30						
17		金	濱島	19:45		4,800円	2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31					
18	リンパリペア	火	佐野	12:30		2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28						
19	バレトン	金	石川	12:50	45分	4,200円	2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31					
20	骨盤調整エクササイズ	月	松岡	10:10	60分	4,800円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27					
21		火	工藤	18:40	40分	4,200円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28					
22	骨盤ヨガ	月	新倉	13:40	60分	4,800円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27					
23	カラダ燃焼ストレッチ	水	hiro	9:00	40分	7回	4,900円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
24		木		12:30	6回	4,800円	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30					
25	太極拳	木	矢田	9:00	60分												
26	気功	水		12:10	7回	5,600円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29				

ダンス

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
27	ZUMBA	月	山田	18:35	6回	4,800円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27				
28		水	桜井	19:45	7回	5,600円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
29		木	辻	11:20	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30						
30	気軽にフラメンコ	火	今井	12:30	60分	4,800円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				
31	バレエ	月	清水	14:50	6回		2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27				
32	フラダンス	火	小室	14:50	2/14		2/21	2/28	3/14	3/21	3/28					
33	はじめてフラダンス	水		13:20	7回	5,600円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
34	フォークダンス	水	遠藤・内山	13:30	90分											
35	社交ダンス	金	松永	10:00	5回	4,000円	2/17	3/3	3/10	3/24	3/31					

アクティブ

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
36	シェイプエアロビクス	月	松岡	11:20	6回	4,800円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27				
37	マーシャルワークアウト&ストレッチ	火	AYAKA	19:45			2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				
38	らくらくエアロビクス	水	多田	14:30			7回	5,600円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	
39	シェイプボクシングエクササイズ	木	hiro	13:40		6回	4,800円	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30			
40	はじめてエアロビクス		関塚	18:35												
41	はじめてボクシングエクササイズ		hiro	11:20				2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31			

体操

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
42	いきいき健康体操	火	hiro	11:20	6回	4,800円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				
43	新設 ストレッチ&リズムステップ		HMS西島	13:40			2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31				
44	新設 ストレッチ&リズム体操		HMS長谷川	14:50												

バランス

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
45	新設 ボールエクササイズ	金	hiro	10:10	60分	6回	4,800円	2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31			

スポーツ

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
46	卓球	月	中山・安達	9:30	90分	6回	5,400円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			
47	バドミントン	水	中村	13:00			6,000円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/29			

当日参加教室

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
	骨盤バランスストレッチ	水	hiro	9:50	40分	7回	1回700円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		
	ピラティス	金	石川	13:40	60分	6回	1回800円	2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31			

※ マークは運動初心者の方にオススメの教室です。

子ども・親子クラス

子どもクラス

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目		
48	キッズ バレエ	月	清水	16:00	6回	5,400円	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27						
49	ジュニア バレエ			17:15														
50	キッズ チア	火	新條	16:00					2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				
51	ジュニア チア			17:10														
52	キッズ 空手	火	ウェルビー	16:00														
53	ジュニア 空手			17:10														
54	キッズ体操（鉄棒&マット）	水	スタートライン	16:00			7回	10,500円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
55	ジュニア体操（鉄棒&マット）			17:10														
56	キッズ HIPHOP	木	NON	16:00			6回	5,400円	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30				
57	ジュニア HIPHOP			17:10														
58	キッズ ダンス	金	NON	16:00	2/17	2/24			3/3	3/10	3/24	3/31						
59	ジュニア ダンス			17:10														

親子クラス

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
60	親子リトミック ライオン	火	松崎・片山	10:00	6回	6,000円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				
61	親子リトミック キリン			11:10												
62	ベビーフィットリトミック	水	角田	9:40			2/15	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29				
63	わんぱく親子(入園準備クラス)			10:50												

カルチャークラス

大人

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
64	はじめての筆ペン字小筆書道	火	常盤木	13:30	6回	6,600円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				
65	アロマテラピー入門	水	小川 雅	10:00									9,000円	2/15	2/22	3/1
66	オペラ歌手によるオペラ教室			前田	10:00	7,000円	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
67	健康麻雀①	金	山口	10:00	7回	10,500円	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31			
68	健康麻雀②			13:30												

子ども

NO	コース名	曜日	担当	時間	回数	参加料	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
69	子どもの楽しい絵画	火	吉井	16:00	6回	6,000円	2/14	2/21	2/28	3/14	3/21	3/28				

【ご利用案内】

●スポーツクラスご参加の方へ

運動はご自身の体力に合わせて無理のないように行いましょう。水分補給を忘れずこまめに水分を摂りましょう。運動しやすい服装、蓋付きの飲み物、タオルをご用意ください。室内履きが必要な教室は室内履きもご用意ください。運動前には心拍数を測定するなどご自身で体調管理を行いましょう。

●親子クラスご参加の方へ

親子クラスは保護者様1名に対し、お子様1名のペアとさせていただきます。保護者様1名で、お子様2名以上の参加はできませんのでご了承ください。

●カルチャークラスご参加の方へ

室内履きをご用意ください。教室によりご準備していただく物がある場合がございます。各クラスに必要な物は受付、担当講師よりご案内させていただきます。

●共通事項

教室をお休みされる場合のご連絡は必要ございません。お休みされた分の振替等はありません。開始15分を過ぎての途中入場は安全管理上ご遠慮いただいております。教室参加中及び更衣室内での携帯電話のご使用は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

●受付より

どの教室に参加すべきか迷っている方、是非受付にてご相談ください。ご希望に合った教室をご紹介します。また、無料見学・有料体験も随時お受けいたしております。受付にて飲み物、スポーツフード、トレーニングウェアなどの販売も行っております。お気軽にお問合せください。

最新情報はホームページにて随時更新中です。是非ご覧ください。