

# 平成28年度第4期 (2017年2~3月)

## 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 週間スケジュール

11/26更新

月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI			
コミュニティホール	コミュニティルーム1	コミュニティルーム1	コミュニティルーム2	集会室2-2	コミュニティルーム2	集会室2-1	下記教室は会場が異なります	コミュニティルーム1	多目的ルーム床	コミュニティルーム1	集会室2-1
9:00											
9:30		10.朝のピラティス 【小林】 9:00~10:00	1.朝のヨガ 【佐野】 9:00~10:00		23.カラダ燃焼 ストレッチ 【hiro】 9:00~9:40			25.太極拳 【矢田】 9:00~10:00		担当者変更 11.朝のピラティス 【小川 佐】 9:00~10:00	
10:00	46.卓球 【中山・安達】 9:30~11:00				骨盤バランス トレーニング 【hiro】 9:50~10:30	62.ベビーフィット リトミック 【角田】 9:40~10:40				新設 45.ボールエクササイズ 【hiro】 10:10~11:10	
10:30		20.骨盤調整 エクササイズ 【松岡】 10:10~11:10	12.ピラティス 【佐野】 10:10~11:10	60.親子リトミック ライオン 【松崎・片山】 10:00~11:00			66.オペラ歌手による オペラ教室 【前田】 集会室2-2 10:00~11:30	65.アロマテラピー入門 【小川 雅】 集会室2-4 10:00~11:30	7.ヨガ 【青山】 10:10~11:10	35.社交ダンス 【松永】 10:00~11:30	67.健康麻雀① 【山口】 10:00~12:30
11:00					63.わんぱく親子 (入園準備クラス) 【角田】 10:50~11:50						
11:30		36.シェイプ エアロピクス 【松岡】 11:20~12:20	42.いきいき健康体操 【hiro】 11:20~12:20	61.親子リトミック キリン 【松崎・片山】 11:10~12:10							
12:00											
12:30		2.ヨガ 【新倉】 12:30~13:30	30.気軽にフラメンコ 【今井】 12:30~13:30	18.リンパリペア 【佐野】 12:30~13:30	26.気功 【矢田】 12:10~13:10						
13:00											
13:30											
14:00		22.骨盤ヨガ 【新倉】 13:40~14:40	新設 43.ストレッチ& リズムステップ 【HMS西島】 13:40~14:40	担当者変更 13.ピラティス 【佐野】 13:40~14:40	64.はじめての筆ペン字 小筆書道 【常盤木】 13:30~15:30	33.はじめて フラダンス 【小室】 13:20~14:20		47.バドミントン 【中村】 コミュニティホール 13:00~14:30			
14:30											
15:00											
15:30		31.バレエ 【清水】 14:50~15:50	32.フラダンス 【小室】 14:50~15:50	4.ヨガ 【野澤】 14:50~15:50		38.5くらく エアロピクス 【多田】 14:30~15:30				新設 44.ストレッチ& リズム体操 【HMS長谷川】 14:50~15:50	68.健康麻雀② 【山口】 13:30~16:00
16:00											
16:30		48.キッズバレエ 【清水】 16:00~17:00	50.キッズチア 【新條】 16:00~17:00	52.キッズ空手 【ウェルビー】 16:00~17:00	69.子どもの 楽しい絵画 【吉井】 16:00~17:30	54.キッズ体操 (鉄棒&マット) 【スタートライン】 16:00~17:00					
17:00											
17:30											
18:00		49.ジュニアバレエ 【清水】 17:15~18:15	51.ジュニアチア 【新條】 17:10~18:10	53.ジュニア空手 【ウェルビー】 17:10~18:10		55.ジュニア体操 (鉄棒&マット) 【スタートライン】 17:10~18:10					
18:30											
19:00		27.ZUMBA 【山田】 18:35~19:35	14.ピラティス 【石川】 18:35~19:35	21.骨盤調整 エクササイズ 【工藤】 18:40~19:20		6.ヨガ 【青山】 18:35~19:35					
19:30											
20:00		3.ヨガ 【MAKIE】 19:45~20:45	37.マーシャル ワークアウト& ストレッチ 【AYAKA】 19:45~20:45	5.ヨガ 【工藤】 19:30~20:10		28.ZUMBA 【桜井】 19:45~20:45					
20:30				15.ピラティス 【工藤】 20:20~21:00							
月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI			

**定期コース** 1/4(水)~2/10(金)は施設修繕工事の為、臨時休館です。  
H28年度第4期は2/13(月)から開始の2ヶ月コースとなります。

- ※各教室の空き状況は受付にてお気軽にお問い合わせください。
- ※各教室開始後は安全管理上、15分を過ぎてのご入場をご遠慮いただいております。
- ※無料見学、有料体験を随時お受けしております。受付までお気軽にお問い合わせください。
- ※途中入会も随時お受けしております。お気軽にお問合せください。
- ※ マークは運動初心者の方にオススメの教室です。

**当日参加教室**

骨盤バランストレーニング  
水曜9:50~10:30(40分) 1回700円

ピラティス  
金曜13:40~14:40(60分) 1回800円

- ※当日参加教室は事前申し込み不要、当日受付型の教室です。
- ※参加をご希望の方は、教室開始15分前までに受付までお越しください。
- ※ご都合の宜しい日にお気軽にご参加ください。

**有料体験** 定期コースの各クラスは体験ができます。  
1回あたり料金+100円

- ※体験をご希望の方は、教室開始15分前までに受付までお越しください。
- ※体験料金は定期コース1回あたりの料金に100円を加算した金額です。
- 例) 10回8000円コースの場合 800円+100円=900円
- ※定員満員の教室は体験をお受けすることができません。予めご了承ください。
- 各教室の空き状況は受付までお気軽にお問合せください。