

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

	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・2-3
9:00		担当者変更	担当者変更		
30	11.朝のピラティス 【中島】 9:00~10:00	1.朝のヨガ 【小川 以】 9:00~10:00			
10:00	44.卓球 【野口・海老沢】 9:30~11:00		58.親子体操Ⅰ 【三宅・阿部】 9:30~10:30	60.ベビーフィット リトミック 【角田】 9:30~10:30	
30	18.骨盤調整 エクササイズ 【松岡】 10:10~11:10	13.ピラティス 【武岡】 10:10~11:10		63.オペラ歌手による オペラ教室 【前田・唐澤】 10:00~11:30 集会室2-2	64.アロマテラピー入門 【小川 雅】 10:00~11:30 集会室2-4
11:00		担当者変更	59.親子体操Ⅱ 【三宅・阿部】 10:40~11:40	61.わんぱく親子 (入園準備クラス) 【角田】 10:40~11:40	
30	26.HIPHOP 【Saki】 11:20~12:20	40.いきいき健康体操 【hiro】 11:20~12:20			
12:00					
30	2.ヨガ 【新倉】 12:30~13:30	28.気軽にフラメンコ 【今井】 12:30~13:30		22.気功 【矢田】 12:10~13:10	
13:00					
30	8.骨盤ヨガ 【新倉】 13:40~14:40	41.ストレッチ& リズムステップ 【HMS西島】 13:40~14:40	29.バリーダンス 【LELA】 13:40~14:40	45.バドミントン 【中村】 13:00~14:30 コミュニティホール	32.フォークダンス 【遠藤・内山】 13:30~15:00 多目的ルーム
14:00			62.はじめての筆ペン字 小筆書道 【常盤木】 13:30~15:30 集会室2-2	31.はじめて フラダンス 【小室】 13:20~14:20	37.シェイプ ボクシング エクササイズ 【hiro】 13:40~14:40
30					
15:00	27.バレエ 【清水】 14:50~15:50	30.フラダンス 【小室】 14:50~15:50	34.マーシャル ワークアウト& コンディショニング 【内田】 14:50~15:50	36.ヴォーカリズム 【松井】 14:30~15:30	67.健康麻雀③ 【日吉】 13:30~16:00 集会室2-1
16:00					
30	46.キッズバレエ 【清水】 16:00~17:00	48.キッズチア 【新條】 16:00~17:00	50.キッズ空手 【ウェルビー】 16:00~17:00	68.子どもの 楽しい絵画 【吉井】 16:00~17:30 集会室2-2	52.キッズ体操 (鉄棒&マット) 【スタートライン】 16:00~17:00
17:00					
30	47.ジュニアバレエ 【清水】 17:15~18:15	49.ジュニアチア 【新條】 17:10~18:10	51.ジュニア空手 【ウェルビー】 17:10~18:10		53.ジュニア体操 (鉄棒&マット) 【スタートライン】 17:10~18:10
18:00					
30			69.初心者 トランペット教室 【森】 18:00~19:00 集会室2-3		
19:00	23.ZUMBA 【山田】 18:35~19:35	9.パワーヨガ 【木内】 18:35~19:35	19.骨盤調整 エクササイズ 【工藤】 18:40~19:20	5.ヨガ 【青山】 18:35~19:35	39.エアロピクス 【関塚】 18:35~19:35
20:00					
30	3.ヨガ 【吉田】 19:45~20:45	35.マーシャル ワークアウト& ストレッチ 【内田】 19:45~20:45	4.ヨガ 【工藤】 19:30~20:10	70.はじめて トランペット教室 【森】 19:30~20:30 集会室2-3	15.ピラティス 【石川】 19:45~20:45
20:00			14.ピラティス 【工藤】 20:20~21:00		16.ピラティス 【濱島】 19:45~20:45
30					
	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI

定期コース 3ヶ月で1クールのコース型教室です。(教室により9~12回での開催です。)

当日参加教室 ピラティス 12回開催
金曜日13:40~14:40(60分) 1回800円

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+300円

※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。お気軽にお問い合わせください。
 ※ マークは初心者の方にオススメの教室です。

※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。

※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300円を加算した金額です。
 例) 10回8000円コースの場合 800円+300円=1100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い合わせください。