

平成30年度第3期（2018年10～12月）

8/10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 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	集会室2-1	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	コミュニティルーム2	下記は教室ごとに会場が異なります			コミュニティルーム1	コミュニティホール	多目的ルーム床	コミュニティルーム1	集会室2-1
9:00																
30			11.朝のピラティス【布田】 9:00～10:00		1.朝のヨガ【小川】以 9:00～10:00							21.太極拳【矢田】 9:00～10:00				
10:00	44.卓球【野口・海老沢】 9:30～11:00								80.親子de 英語体育【藤村】 9:30～10:30 集会室2-1							
30		18.骨盤調整エクササイズ【松岡】 10:10～11:10			13.ピラティス【布田】 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		6.ヨガ【青山】 10:10～11:10				
11:00				81.数秘&カラーを 学び輝く未来設計【丸橋】 10:30～12:00				61.わんぱく親子 (入園準備クラス)【角田】 10:40～11:40	79.英語de エクササイズ【藤村】 10:40～11:40 集会室2-1							
30																
12:00					40.いきいき健康体操【hiro】 11:20～12:20											
30									22.氣功【矢田】 12:10～13:10							
13:00		2.ヨガ【新倉】 12:30～13:30			77.ボディメイキング【hiro】 12:30～13:30											
30																
14:00		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】 13:40～14:40	29.ベリーダンス【LELA】 13:40～14:40			31.フラダンス【小室】 13:20～14:20	45.バドミントン【中村】 13:00～14:30 コミュニティホール						
30											67.楽しい健康麻雀③【白吉】 (日本プロ麻雀連盟 認定講師) 13:00～15:30 集会室2-1					
15:00		27.バレエ【清水】 14:50～15:50			30.フラダンス【小室】 14:50～15:50				36.ヴォーカリズム【松井】 14:30～15:30							
30																
16:00																
30		46.キッズバレエ【清水】 16:00～17:00			48.キッズチア【新藤】 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						
17:00																
30		47.ジュニアバレエ【清水】 17:15～18:15			49.ジュニアチア【新藤】 17:10～18:10	51.ジュニア空手【ウェルビー】 17:10～18:10										
18:00																
30																
19:00																
30					74.ストライク ボクシング【内田】 18:35～19:35	19.骨盤調整 エクササイズ【工藤】 18:40～19:20				69.初心者 トランペット教室【森】 18:30～19:30 集会室2-3						
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										
						14.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 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。)

- ※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分を過ぎた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。
- ※マークは初心者の方にオススメの教室です。

当日参加教室 ピラティス 10回開催 金曜日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。

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