

平成30年度第4期 (2019年1~3月分) 11/1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	11回目	12回目	
1	朝のヨガ	火	小川 以	9:00	60分	9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
2	ヨガ	月	新倉	12:30		9回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
3		月	吉田	19:45	9回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25				
4		火	工藤	19:30	40分	9回	6,300円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
5		水	青山	18:35	60分	10回	8,000円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	3/13	3/20	3/27		
6	木	10:10		9回		7,200円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	3/14	3/28				
8	骨盤ヨガ	月	新倉	13:40	60分	9回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
10	癒しのヨガ	木		14:50		11回	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	
11	朝のピラティス	月	布田	9:00	40分	9回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
13	ピラティス	火	布田	10:10		9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
14		火	工藤	20:20		9回	6,300円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
15		木	石川	19:45		60分	11回	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28
16	金	濱島	19:45	11回	8,800円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29			
17	バレトン	金	石川	12:50	45分	11回	7,700円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	
18	骨盤調整エクササイズ	月	松岡	10:10	60分	9回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
19		火	工藤	18:40		9回	6,300円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
20	カラダ燃焼ストレッチ	木	hiro	12:30	60分	11回	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	
21	太極拳		矢田	9:00		11回	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	
22	気功			水		12:10	11回	8,800円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
77	ボディメイキング	火	hiro	12:30	9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26				

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	11回目	12回目	
24	ZUMBA	水	桜井	19:45	60分	11回	8,800円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	
25		木	辻	11:20		11回	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	
27	バレエ	月	清水	14:50	9回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25				
29	ベリーダンス	火	LELA	13:40	60分	10回	8,000円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/19	3/26		
30	フラダンス		小室	14:50		9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
31				水		13:20	11回	8,800円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
33	社交ダンス	金	松永	10:00	90分	12回	9,600円	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
73	ベリーダンス		LELA	18:35		60分	11回	8,800円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

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	11回目	12回目
35	マーシャルワークアウト & ストレッチ	火	内田	19:45	60分	9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26		
36	ウォーカリズム	水	松井	14:30		11回	8,800円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
37	シェイプボクシングエクササイズ	木	hiro	13:40		11回	8,800円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28
38	はじめてボクシングエクササイズ	金		11:20		11回	8,800円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
39	エアロピクス	木	関塚	18:35		10回	8,000円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	
74	ストライクボクシング	火	内田	18:35		9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26		

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	11回目	12回目	
40	いきいき健康体操	火	hiro	11:20	60分	9回	7,200円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
41	ストレッチ&リズムステップ		HMS	13:40				1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
42	ストレッチ&リズム体操			金				14:50	10回	8,000円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	3/15	3/22

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	11回目	12回目
43	ボールエクササイズ	金	hiro	10:10	60分	11回	8,800円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

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	11回目	12回目
44	卓球	月	野口・海老沢	9:30	90分	9回	8,100円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
45	バドミントン	水	中村	13:00	90分	11回	11,000円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
75	卓球	木	野口・海老沢	9:30	90分	11回	9,900円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28

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	11回目	12回目
	ピラティス	金	石川	13:40	60分	11回	1回800円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

※  マークは初心者の方にオススメの教室です。

平成30年度第4期 (2019年1~3月分) 11/1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/>

**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	11回目	12回目
46	キッズ バレエ	月	清水	16:00	9回	8,100円	1/7	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
47	ジュニア バレエ			17:15														
48	キッズ チア	火	新條	16:00	9回	8,100円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			
49	ジュニア チア			17:10														
50	キッズ 空手			ウェルビー														
51	ジュニア 空手	17:10																
52	キッズ体操 (鉄棒&マット)	水	スタートライン	16:00	11回	16,500円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	
53	ジュニア体操 (鉄棒&マット)			17:10														
54	キッズ HIPHOP	木	NON	16:00	11回	9,900円	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28	
55	ジュニア HIPHOP			17:10														
56	キッズ ダンス	金	NON	16:00	11回	9,900円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	
57	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	11回目	12回目
61	わんぱく親子(入園準備クラス)	水	角田	10:40 60分	11回	11,000円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27	

**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	11回目	12回目
63	オペラ歌手によるオペラ教室	水	前田・唐澤	10:00	12回	12,000円	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
64	アロマセラピー入門		小川 雅	10:00	9回	13,500円	1/9	1/16	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20			
65	楽しい健康麻雀①	金	大和	10:00	11回	16,500円	1/11	1/18	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29	
66	楽しい健康麻雀②			13:30														
67	楽しい健康麻雀③	水	日吉	13:00			1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27	
81	数秘&カラーを学び輝く未来設計	月	丸橋	10:30 90分	6回	7,200円	1/7	1/28	2/4	2/18	3/4	3/11						

**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	11回目	12回目
68	子どもの楽しい絵画	火	吉井	16:00 90分	9回	9,000円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/26			

**小学5年生~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	11回目	12回目
69	初心者 トランペット教室	火	森	18:30 60分	10回	小中学生 15,000円 高校生以上 18,000円	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/12	3/19	3/26		

**【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。**