平成30年度第4期（2019年1～3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

11/10更新

月 MON

コミュニティホール	コミュニティルーム1	集会室2-1
44.卓球【野口・海老沢】9:30～11:00	11.朝のピラティス【布田】9:00～10:00	
	18.骨盤調整エクササイズ【松岡】10:10～11:10	81.数秘＆カラーを学び輝く未来設計【丸橋】10:30～12:00
	2.ヨガ【新倉】12:30～13:30	
	8.骨盤ヨガ【新倉】13:40～14:40	
	27.バレエ【清水】14:50～15:50	
	46.キッズバレエ【清水】16:00～17:00	
	47.ジュニアバレエ【清水】17:15～18:15	
	3.ヨガ【吉田】19:45～20:45	

火 TUE

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
1.朝のヨガ【小川 以】9:00～10:00		
13.ピラティス【布田】10:10～11:10		
40.いきいき健康体操【hiro】11:20～12:20		
77.ボディメイキング【hiro】12:30～13:30		
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	
30.フラダンス【小室】14:50～15:50		
48.キッズチア【新條】16:00～17:00	50.キッズ空手【ウェルビィー】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
49.ジュニアチア【新條】17:10～18:10	51.ジュニア空手【ウェルビィー】17:10～18:10	
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
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	

水 WED

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		
61.わんぱく親子（入園準備クラス）【角田】10:40～11:40		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
22.気功【矢田】12:10～13:10	45.バドミントン【中村】13:00～14:30 コミュニティホール		67.楽しい健康麻雀③【日吉】(日本プロ麻雀連盟認定講師) 13:00～15:30 集会室2-1
31.フラダンス【小室】13:20～14:20			
36.ヴォーカリズム【松井】14:30～15:30			
52.キッズ体操（鉄棒＆マット）【スタートライン】16:00～17:00			
53.ジュニア体操（鉄棒＆マット）【スタートライン】17:10～18:10			
5.ヨガ【青山】18:35～19:35			
24.ZUMBA【桜井】19:45～20:45			

木 THU

コミュニティルーム1	コミュニティホール
21.太極拳【矢田】9:00～10:00	75.卓球【野口・海老沢】9:30～11:00
6.ヨガ【青山】10:10～11:10	
25.ZUMBA【辻】11:20～12:20	
20.カラダ燃焼ストレッチ【hiro】12:30～13:30	
37.シェイプボクシングエクササイズ【hiro】13:40～14:40	
10.癒しのヨガ【新倉】14:50～15:50	
54.キッズHIPHOP【NON】16:00～17:00	
55.ジュニアHIPHOP【NON】17:10～18:10	
39.エアロビクス【関塚】18:35～19:35	
15.ピラティス【石川】19:45～20:45	

金 FRI

多目的ルーム床	コミュニティルーム1	集会室2－1
33.社交ダンス【松永】10:00～11:30	43.ポールエクササイズ【hiro】10:10～11:10	65.楽しい健康麻雀①【大和】(日本プロ麻雀連盟認定講師) 10:00～12:30
	38.はじめてボクシングエクササイズ【hiro】11:20～12:20	
	17.バレトン【石川】12:50～13:35	
	ピラティス【石川】13:40～14:40	66.楽しい健康麻雀②【大和】(日本プロ麻雀連盟認定講師) 13:30～16:00
	42.ストレッチ＆リズム体操【HMS】14:50～15:50	
	56.キッズダンス【NON】16:00～17:00	
	57.ジュニアダンス【NON】17:10～18:10	
	73.ベリーダンス【LELA】18:35～19:35	
	16.ピラティス【濱島】19:45～20:45	

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6～12回での開催です。）

当日参加教室　ピラティス 11回開催　金曜日13:40～14:40(60分) 1回800円

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。