


# 平成30年度第4期（2019年1～3月）

12/26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                               | 集会所2-1  | コミュニティルーム1  | コミュニティルーム2                               | 集会所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                            | 集会所2-1 |  |
| 9:00  |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        | 9:00   |
|       | 30 |                                 | 11.朝のピラティス<br>【布田】<br>9:00~10:00         |   | 1.朝のヨガ<br>【小川 以】<br>9:00~10:00                              |  |            |  |   |  |   | 21.太極拳<br>【矢田】<br>9:00~10:00 |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 10:00 |    | 44.卓球<br>【野口・海老沢】<br>9:30~11:00 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              | 75.卓球<br>【野口・海老沢】<br>9:30~11:00 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 | 18.骨盤調整<br>エクササイズ<br>【松岡】<br>10:10~11:10 |   | 13.ピラティス<br>【布田】<br>10:10~11:10                             |  |            |  |   | 63.オペラ歌手による<br>オペラ教室<br>【前田・唐澤】<br>10:00~11:30<br>集会所2-2 | 64.アロマテラピー入門<br>【小川 雅】<br>10:00~11:30<br>集会所2-4 | 6.ヨガ<br>【青山】<br>10:10~11:10  |                                 | 33.社交ダンス<br>【松永】<br>10:00~11:30 | 43.ポールエクササイズ<br>【hiro】<br>10:10~11:10 |        | 65.楽しい健康麻雀①<br>【大和】<br>（日本プロ麻雀連盟<br>認定講師）<br>10:00~12:30 |
| 11:00 |    |                                 |  | 81.数秘&カラーを<br>学び輝く未来設計<br>【丸橋】<br>10:30~12:00 |   |  |            | 61.わんぱく親子<br>（入園準備クラス）<br>【角田】<br>10:40~11:40      |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   | 40.いきいき健康体操<br>【hiro】<br>11:20~12:20                        |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 12:00 |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   |   |  |            | 22.氣功<br>【矢田】<br>12:10~13:10                       |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 13:00 |    |                                 | 2.ヨガ<br>【新倉】<br>12:30~13:30              |   | 77.ボディメイキング<br>【hiro】<br>12:30~13:30                        |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 14:00 |    |                                 | 8.骨盤ヨガ<br>【新倉】<br>13:40~14:40            |   | 41.ストレッチ&<br>リズムステップ<br>【HMS】<br>13:40~14:40                | 29.ベリーダンス<br>【LELA】<br>13:40~14:40       |            |  | 45.バドミントン<br>【中村】<br>13:00~14:30<br>コミュニティホール |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 15:00 |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 | 27.バレエ<br>【清水】<br>14:50~15:50            |   | 30.フラダンス<br>【小室】<br>14:50~15:50                             |  |            | 36.ヴォーカリズム<br>【松井】<br>14:30~15:30                  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 16:00 |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 | 46.キッズバレエ<br>【清水】<br>16:00~17:00         |   | 48.キッズチア<br>【新様】<br>16:00~17:00                             | 50.キッズ空手<br>【ウェルビー】<br>16:00~17:00       |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 17:00 |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 | 47.ジュニアバレエ<br>【清水】<br>17:15~18:15        |   | 49.ジュニアチア<br>【新様】<br>17:10~18:10                            | 51.ジュニア空手<br>【ウェルビー】<br>17:10~18:10      |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 18:00 |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 19:00 |    |                                 |  |   | 担当変更<br>74.ストライク<br>ボクシング<br>【黒沢】<br>18:35~19:35            | 19.骨盤調整<br>エクササイズ<br>【工藤】<br>18:40~19:20 |            | 69.初心者<br>トランペット教室<br>【森】<br>18:30~19:30<br>集会所2-3 |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
| 20:00 |    |                                 | 3.ヨガ<br>【吉田】<br>19:45~20:45              |   | 担当変更<br>35.マーシャル<br>ワークアウト&<br>ストレッチ<br>【黒沢】<br>19:45~20:45 | 4.ヨガ<br>【工藤】<br>19:30~20:10              |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       | 30 |                                 |  |   |   | 14.ピラティス<br>【工藤】<br>20:20~21:00          |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |
|       |    |                                 |  |   |   |  |            |  |   |  |   |                              |                                 |                                 |                                       |        |  |

**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。)

- ※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 11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