

# 日高市文化体育館(ひだかアリーナ)2026年1月～3月 コース型教室

## 《ひだかアリーナ 一般対象》

教室名	講師	※16歳以上(高校生参加可)				グレーの日は会場がいつもと変わります													内容	定員
		曜日・時間	回数	参加料	開催日程															
背骨コンディショニング	高橋 恵子	火 9:30-10:30	11	¥10,120	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/17	3/24	3/31			肩こりや腰痛、背骨のゆがみからくる様々な不調を改善するクラス	20	
いきいき運動教室	高橋 恵子	火 10:50-11:50	11	¥10,120	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	2/24	3/3	3/17	3/24	3/31			足のケアをし、日常生活や姿勢の保持に必要な筋肉のトレーニング・ストレッチを行なうクラス	20	

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程													内容	定員
					1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25			
健幸フラ初級	勝又 紀薈依	水 9:30-10:30	11	¥10,120	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		体幹を絞り姿勢改善にも効果のあるフィットネスフラダンス	20	
ピラティス	近藤 雅子	水 13:15-14:15	11	¥10,120	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		体幹を鍛え、姿勢の歪みやバランスを整えるクラス	20
女性のためのヨガ	高橋 桂子	水 15:15-16:15	11	¥10,120	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		ストレスや身体の緊張をほぐし、リラックスするクラス	20	
ZUMBA(ズンバ) 	近藤 雅子	水 19:15-20:15	11	¥10,120	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		ラテン音楽を融合したダンスエクササイズ	25

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程													内容	定員
					1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
初級英会話スクール	ワインブレナー さえ子	木 10:30-11:30	12	¥18,000	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	はじめの方でも楽しく英語を学ぶことが出来る教室	20	
骨盤美立ヨガ	中村 昭子	木 17:30-18:30	12	¥11,040	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	骨盤まわりをメインに緩め、整えていくヨガのクラス	20	
かんたんピラティス	鶴見 洋一	木 19:15-20:15	12	¥11,040	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	呼吸を意識しながら全身の筋力、柔軟性、バランスを高めて姿勢改善や健康増進を目指すクラス	20	

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程													内容	定員
					1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27				
ヨガ(75分)	高橋 桂子	金 9:15-10:30	11	¥12,650	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27		身体のコリ、ストレスをヨガの呼吸とポーズで緩め心身をリフレッシュ	20	
体幹トレーニング &ストレッチ 	廣見 裕介	金 11:30-12:30	10	¥9,200	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27			お腹まわりを引き締めて、姿勢改善、肩こり腰痛に効果大。最後はストレッチでリラックス。	20	
大人HIPHOPダンス 	大槻 夕季乃	金 19:00-20:00	10	¥9,200	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27			大人の方も楽しめるHIPHOPダンスプログラム	20	

## 《ひだかアリーナ 子ども対象》

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程													内容	定員
					1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27				
キッズHIPHOPダンス 	大槻 夕季乃	金 17:15-18:15	10	¥9,200	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27			小1～6年生対象、HIPHOPの基礎から学びリズム感を養うクラス	20	
子どもバドミントン教室 	ラケットショップフジ	金 17:15-18:45	11	¥15,180	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27			レベルに合わせて、基礎から学び技術向上を目指すバドミントンのクラス	20

## 日高総合公園(日高市大字高萩1500番地) 開催プログラム

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程													内容	定員
					1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26			
初級英会話スクール (会場:日高総合公園)	ワインブレナー さえ子	木 13:00-14:00	12	¥18,000	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	はじめの方でも楽しく英語を学ぶことが出来る教室	20	

・参加申し込みは日高市文化体育館(ひだかアリーナ)1階フロントで承ります。※体験のみ電話受付可	・日程によって開催場所が異なる場合がございます。当日、アリーナ入口の案内版をご確認いただき教室会場にお越しください。
・運動に適した服装、室内シューズ(マークのある教室のみ)、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物をご持参ください。	・『背骨コンディショニング』、『女性の為のヨガ』、『骨盤美立ヨガ』の講座参加時には長めのフェイスタオルをご用意ください。
・『女性の為のヨガ教室』は食事などは2時間前までに済ませて、身体を締め付けない服装でご参加ください。	・欠席、途中退会された場合、お支払いいただいた講座参加料の返金はございません。予めご了承いただけますようお願いいたします。

【お問い合わせ】日高市文化体育館(ひだかアリーナ) TEL042-985-2090 営業時間 9:00-21:00