日高市文化体育館（ひだかアリーナ）2026年10月～12月　コース型教室

≪ひだかアリーナ　一般対象≫　　※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

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												備考	定員
背骨コンディショニング	高橋 恵子	火 9:30-10:30	10	¥9,200	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22			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	10	¥9,200	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22			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・ストレッチを行うクラス	20

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												備考	定員
健幸フラ初級	勝又 紀誉依	水 9:30-10:30	11	¥10,120	10/7	10/14	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		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 13:30-14:30	11	¥10,120	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		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	12	¥11,040	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	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	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23		ラテン音楽を融合したダンスエクササイズ	30

教室名	講師	曜日・時間	回数	参加料	開催日程												備考	定員
骨盤美立ヨガ	中村 昭子	木 17:30-18:30	11	¥10,120	10/1	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24		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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	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												備考	定員
ヨガ（75分）	高橋 桂子	金 9:15-10:30	11	¥12,650	10/2	10/9	10/16	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25		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 11:15-12:15	10	¥9,200	10/2	10/16	10/23	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25			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	12	¥11,040	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	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												備考	定員
キッズHIPHOPダンス（対象：小学1年生～6年生）	大槻 夕季乃	金 17:15-18:15	12	¥11,040	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	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	25
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	10	¥13,800	10/2	10/16	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25			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
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	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	はじめて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

・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。

・『女性のためのヨガ』『ヨガ（75分）』は食事を2時間前までに済ませ、身体を締め付けない服装でご参加ください。

・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会場にお越しください。

・『背骨コンディショニング』『女性のためのヨガ』『骨盤美立ヨガ』『ヨガ（75分）』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。

・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