



小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ
令和4年度第2期 健康運動教室のご案内
 指定管理者：小田原スポーツ・文化運営企業体

【受付時間 8:45~21:30】 / TEL:0465-38-1144 / 発行:20220809



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
リフレッシュストレッチ	ささき	10回	9:00~9:50	×	7/④,11,18 8/1,8,15,29 9/5,12,19	6,000円
ズンバ(午前)	阿部	9回	10:00~11:00	×	7/④,11,18 8/1,8,29 9/5,12,19	5,400円
美ユーティBodyWave®	marie	8回	12:05~12:55	7/4	7/11,18 8/1,8,29 9/5,12,19	4,800円
ZUMBA®	marie	9回	13:10~14:00	×	7/④,11,18 8/1,8,29 9/5,12,19	5,400円
幼児バレエ	高崎	月回数	16:00~16:55	×	休講	月謝制(※1)
フラ入門	YAYOI	5回	17:00~17:50	7/4	7/11 8/1,15 9/5,19	3,000円
楽しくフラ	YAYOI	6回	18:00~18:55	×	7/④,11 8/1,15 9/5,19	3,600円
スリムキック	松元	9回	19:05~19:55	×	7/④,11,18 8/1,8,15,29 9/5,19	5,400円
筋膜リリース&セルフケア	さち	10回	20:05~21:05	×	7/④,11,18 8/1,8,15,29 9/5,12,19	6,000円

●美ユーティBodyWave® 専用のウェーブバンド販売(800円)・貸出あり
 ●筋膜リリース&セルフケア 教材：フォームローラー(太)550円、ゴルフボール(2個)200円



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
ストレッチ&コアトレーニング	渡辺	11回	9:10~10:10	×	7/⑤,12,19,26 8/2,9,23,30 9/6,13,20	6,600円
エアロ&コンディショニング	渡辺	11回	10:15~11:15	×	7/⑤,12,19,26 8/2,9,23,30 9/6,13,20	6,600円
美姿勢&ストレッチ	ささき	12回	11:30~12:30	×	7/⑤,12,19,26 8/2,9,16,23 9/6,13,20,27	7,200円
やさしいヨガ	三堀	11回	13:00~14:00	×	7/⑤,12,19,26 8/2,23,30 9/6,13,20,27	6,600円
ボディコントロール	三堀	11回	14:10~15:00	×	7/⑤,12,19,26 8/2,23,30 9/6,13,20,27	6,600円
キッズヒップホップダンス	佐藤	9回	16:30~17:20	×	7/⑤,12,19 8/2,9,30 9/6,13,27	5,400円
ジュニアヒップホップダンス	佐藤	9回	17:30~18:30	×	7/⑤,12,19 8/2,9,30 9/6,13,27	5,400円
太極拳	青木	11回	19:00~20:30	×	7/⑤,12,19,26 8/2,23,30 9/6,13,20,27	6,600円
大人のヒップホップ教室(城山)	佐藤	9回	19:30~20:30	×	7/⑤,12,19 8/2,9,30 9/6,13,27	5,400円



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
太極拳①	永井	9回	9:00~10:20	×	7/⑥,13,20,27 8/3,10,17,24,31	5,400円
太極拳②	永井	9回	10:40~12:00	×	7/⑥,13,20,27 8/3,10,17,24,31	5,400円
やさしいフラ	YAYOI	9回	12:15~13:15	×	7/⑥,13,20 8/10,17,24 9/7,14,21	5,400円
大人のバレエ入門&ポワント	久保田	11回	13:30~15:15	×	7/⑥,13,20,27 8/3,10,17,24 9/7,14,21	6,600円
社交ダンス(初心者)	YAYOI	9回	16:00~16:50	×	7/⑥,13,20 8/10,17,24 9/7,14,21	5,400円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	9回	17:00~17:50	×	7/⑥,13,20 8/10,17,24 9/7,14,21	5,400円
クリアルヨガ	平田	12回	18:00~18:55	×	7/⑥,13,20,27 8/3,10,17,24 9/7,14,21,28	7,200円
ボディバランス	沓澤	11回	19:05~20:05	7/6	7/13,20,27 8/3,17,24,31 9/7,14,21,28	6,600円
ボクシングエクササイズ	フェリ	10回	20:15~21:15	×	7/⑥,13,20,27 8/3,10,17,24,31 9/28	6,000円

●無料体験について…無料体験日が設定されている教室は、無料で体験いただけます。
 (1週間前から前日までに予約が必要です)
 ●無料体験がない教室も、特別料金で体験することができます。(○印の部分为该当日です)
 ※定員(25名)になり次第締め切りとなります。教室開催後の返金は原則できませんのでご注意ください。
 ※開催中の日程は急遽変更になることもございますので、ホームページ等でご確認ください。
 ●(※1)こども対象のバレエ教室は月謝制となります。その月の教室開催数で金額が変動いたします。(単価1,600円)
 また、体験は1,000円で受講ができます。(1回のみ)



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
ジャズダンス	Sayuri	13回	9:10~10:10	×	7/⑦,14,21,28 8/4,11,18,25 9/1,8,15,22,29	7,800円
骨盤調整~ベルヴィス・ワーク~	増田	12回	10:30~11:20	×	7/⑦,14,21,28 8/4,11,18 9/1,8,15,22,29	7,200円
リンバストレッチ	増田	12回	11:30~12:30	×	7/⑦,14,21,28 8/4,11,18 9/1,8,15,22,29	7,200円
美バランス&ストレッチ	三堀	10回	13:20~14:20	×	7/⑦,14,21,28 8/4,18,25 9/1,8,22	6,000円
代謝アップヨガ	ささき	12回	14:30~15:30	×	7/⑦,14,21,28 8/4,18,25 9/1,8,15,22,29	7,200円
HIPHOP キッズストリート	Sayuri	13回	16:30~17:20	×	7/⑦,14,21,28 8/4,11,25 9/1,8,15,18,22,29	7,800円
HIPHOP Jrストリート	Sayuri	13回	17:30~18:30	×	7/⑦,14,21,28 8/4,11,25 9/1,8,15,18,22,29	7,800円
バランスボールエクササイズ	宇山	12回	19:00~20:00	7/7	7/14,21,28 8/4,11,18,25 9/1,8,15,22,29	7,200円
骨盤呼吸体操	堀江	9回	20:05~21:05	7/7	7/14,28 8/4,18,25 9/1,8,15,29	5,400円

【注意】9/18(日)のHIPHOP キッズストリートは16:00~16:50、Jrストリートは17:00~18:00で開催いたします。



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
ピラティス	Sayuri	14回	9:15~10:15	×	7/①,8,15,22,29 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23,30	8,400円
リラクソヨガ	Sayuri	14回	10:30~11:30	×	7/①,8,15,22,29 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23,30	8,400円
バレエピラティス	石塚	9回	11:45~12:45	×	7/⑧,15,22 8/5,19,26 9/9,16,30	5,400円
大人バレエクラス	石塚	9回	13:00~14:15	×	7/⑧,15,22 8/5,19,26 9/9,16,30	5,400円
クリアルヨガ	平田	10回	15:00~16:00	×	7/①,8,15,22 8/5,19,26 9/2,9,16	6,000円
ズンバ	NATSUMI	12回	19:00~19:50	7/1	7/8,15,22,29 8/12,19,26 9/2,9,16,23,30	7,200円
コアエクササイズ	フェリ	10回	20:10~21:10	×	7/①,8,15,22,29 8/5,19,26 9/2,30	6,000円



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
朝ヨガ	三堀	12回	9:00~10:00	×	7/②,9,16,23,30 8/6,20,27 9/3,10,17,24	7,200円
美バランス・エクササイズ	三堀	12回	10:05~10:55	×	7/②,9,16,23,30 8/6,20,27 9/3,10,17,24	7,200円
健康維持の筋トレ&ストレッチ	イチズキ	7回	11:15~12:30	7/9	7/16,30 8/20,27 9/10,17,24	4,200円
初めてのバレエ教室	縣	12回	17:30~18:30	×	7/②,9,16,23,30 8/6,13,27 9/3,10,17,24	7,200円
AKバレエ教室	縣	12回	18:40~19:40	×	7/②,9,16,23,30 8/6,13,27 9/3,10,17,24	7,200円
ジャズダンス	megumi	12回	20:00~21:00	7/2	7/9,16,23,30 8/6,13,20,27 9/3,10,17,24	7,200円
ランニング教室(城山)	三宅	4回	17:00~18:15	×	7/②,9 9/17,24	3,000円

●ランニング教室(城山陸上競技場) 1回体験は1,000円です。※雨天時はトレーニングルームでストレッチ・座学等を行います。



教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
バレエピラティス	石塚	8回	9:10~10:10	×	7/③,10,24 8/7,21 9/4,18,25	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	10:20~11:35	×	7/③,10,24 8/7,21 9/4,18,25	4,800円
こどもバレエクラス	石塚	月回数	11:45~13:00	×	7/3,10,24,31 8/7,21 9/4,18,25	月謝制(※1)
ピラティス	Sayuri	5回	13:10~14:10	×	7/⑩,24 8/7,21 9/18	3,000円
リラクソヨガ	Sayuri	6回	13:10~14:10	×	7/③,17,31 8/14 9/4,25	3,600円
HIPHOP Jr(上級)	Sayuri	9回	14:15~15:15	×	7/③,17,31 8/7,14,21 9/4,18,25	5,400円
ベリーダンスエクササイズ	NOBU	6回	19:00~20:00	×	7/③,17,31 8/21,28 9/11	3,600円