

小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ 令和5年度第3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:20231101

月

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	×	10/②,9,16,30 11/6,13,20 12/4,11,18	6,000円
ズンバ(午前)	阿部	10回	10:00~11:00	×	10/②,9,16,30 11/6,13,20 12/4,11,18	6,000円
美ユティBodyWave®	marie	7回	12:05~12:55	×	10/②,9,16,30 11/6 12/11,18	4,200円
ZUMBA®	marie	7回	13:10~14:00	×	10/②,9,16,30 11/6 12/11,18	4,200円
フラ入門	YAYOI	6回	17:00~17:50	×	10/②,16 11/6,20 12/4,18	3,600円
楽しくフラ	YAYOI	6回	18:00~18:55	×	10/②,16 11/6,20 12/4,18	3,600円
スリムキック	松元	10回	19:05~19:55	×	10/②,9,16,30 11/6,13,20 12/4,11,18	6,000円
デトックスストレッチ	松元	10回	20:05~20:50	×	10/②,9,16,30 11/6,13,20 12/4,11,18	6,000円

●美ユティBodyWave® 教材:専用のウェーブバンド販売(800円)、貸出あります。

火

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	×	10/③,10,17,24,31 11/7,14,28 12/5,12,19	6,600円
エアロ&コンディショニング	渡辺	11回	10:15~11:15	×	10/③,10,17,24,31 11/7,14,28 12/5,12,19	6,600円
美姿勢&ストレッチ	ささき	12回	11:30~12:30	×	10/③,10,17,24 11/7,14,21,28 12/5,12,19,26	7,200円
やさしいヨガ	三堀	13回	13:00~14:00	×	10/③,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19,26	7,800円
ボディコントロール	三堀	13回	14:10~15:00	×	10/③,10,17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19,26	7,800円
キッズヒップホップダンス	佐藤	8回	16:30~17:20	×	10/⑩,24,31 11/7,14,28 12/12,19	4,800円
ジュニアヒップホップダンス	佐藤	8回	17:30~18:30	×	10/⑩,24,31 11/7,14,28 12/12,19	4,800円
太極拳①	青木	11回	18:40~19:55	×	10/③,10,17,24 11/7,14,21,28 12/5,12,19	6,600円
太極拳②	青木	11回	20:00~21:15	×	10/③,10,17,24 11/7,14,21,28 12/5,12,19	6,600円
大人のヒップホップ教室(城山)	佐藤	8回	19:30~20:30	×	10/⑩,24,31 11/7,14,28 12/12,19	4,800円

水

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	11回	9:00~10:20	×	10/④,11,18,25 11/1,8,15,22 12/6,13,20	6,600円
太極拳②	永井	11回	10:40~12:00	×	10/④,11,18,25 11/1,8,15,22 12/6,13,20	6,600円
やさしいフラ	YAYOI	9回	12:15~13:15	×	10/④,11,18 11/1,15,22 12/6,13,20	5,400円
大人のバレエ入門&ポワント	久保田	12回	13:30~15:15	×	10/④,11,18,25 11/1,8,15,29 12/6,13,20,27	7,200円
社交ダンス(初心者)	YAYOI	9回	16:00~16:50	×	10/④,11,18 11/1,15,22 12/6,13,20	5,400円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	9回	17:00~17:50	×	10/④,11,18 11/1,15,22 12/6,13,20	5,400円
ヨガと呼吸法①	平田	10回	18:00~18:55	10/4	10/11,18,25 11/1,8,15,29 12/6,13,20	6,000円
ボディバランス	沓澤	12回	19:05~20:05	×	10/④,11,18,25 11/1,8,15,29 12/6,13,20,27	7,200円
ボクシングエクササイズ	フェリ	11回	20:15~21:15	×	10/④,11,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	6,600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、無料でご体験いただけます。
- 初回有料体験日(○印の部分)が該当日(600円、以降の体験は700円で受講ができます)です。
- (※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。(一度きり)
- ※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場合がございますので、ホームページ等でご確認ください。

木

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	12回	9:10~10:10	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	7,200円
骨盤調整~ベルヴィス・ワーク~	増田	11回	10:30~11:20	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21	6,600円
リンバストレッチ	増田	11回	11:30~12:30	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,30 12/7,14,21	6,600円
筋膜 剥がし	さち	11回	12:35~13:15	10/5	10/12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	6,600円
美バランス&ストレッチ	三堀	9回	13:20~14:20	×	10/⑤,12,19 11/2,9,23 12/7,14,21	5,400円
代謝アップヨガ	ささき	12回	14:30~15:30	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	7,200円
幼児 HIPHOP	Mai	11回	15:45~16:25	10/5	10/12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	6,600円
HIPHOP キッズストリート	Sayuri	12回	16:30~17:20	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	7,200円
HIPHOP Jrストリート	Sayuri	12回	17:30~18:30	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	7,200円
バランスボールエクササイズ	宇山	12回	19:00~20:00	×	10/⑤,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21	7,200円

●筋膜 剥がし 教材:フォームローラー(太)550円、ゴルフボール(2個)200円販売。

金

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	12回	9:15~10:15	×	10/⑥,13,20,27 11/3,10,17,24 12/1,8,15,22	7,200円
リラククスヨガ	Sayuri	12回	10:30~11:30	×	10/⑥,13,20,27 11/3,10,17,24 12/1,8,15,22	7,200円
バレエピラティス	石塚	8回	11:45~12:45	×	10/⑬,27 11/10,17,24 12/8,15,22	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	13:00~14:15	×	10/⑬,27 11/10,17,24 12/8,15,22	4,800円
ヨガと呼吸法②	平田	11回	14:50~15:50	10/6	10/13,20,27 11/3,10,17,24 12/1,8,15,22	6,600円
ズンバ	NATSUMI	8回	19:00~19:50	×	10/⑥,13,27 11/10,17 12/1,15,22	4,800円
コアエクササイズ	フェリ	11回	20:10~21:10	×	10/⑥,13,27 11/3,10,17,24 12/1,8,15,22	6,600円

土

教室名	担当	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
朝ヨガ	三堀	10回	9:00~10:00	×	10/⑦,14,21,28 11/4,11,25 12/2,16,23	6,000円
美バランス・エクササイズ	三堀	10回	10:05~10:55	×	10/⑦,14,21,28 11/4,11,25 12/2,16,23	6,000円
健康維持の筋トレ&ストレッチ	イチズキ	5回	11:15~12:30	×	10/⑭,28 11/11,25 12/23	3,000円
初めてのバレエ教室	縣	10回	17:30~18:30	×	10/⑦,14,21,28 11/4,11,25 12/2,16,23	6,000円
AKバレエ教室	縣	10回	18:40~19:40	×	10/⑦,14,21,28 11/4,11,25 12/2,16,23	6,000円
ジャズダンス	megumi	9回	20:00~21:00	10/7	10/14,21,28 11/4,11,25 12/2,16,23	5,400円
ランニング教室(城山)	三宅	8回	17:00~18:15	×	10/14,21,28 11/11,18 12/2,9,16	6,000円

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

日

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	×	10/⑱,22,29 11/5,26 12/3,17,24	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	10:20~11:35	×	10/⑱,22,29 11/5,26 12/3,17,24	4,800円
こどもバレエクラス	石塚	8回	11:45~13:00	-	10/15,22,29 11/5,26 12/3,17,24	月謝制(※1)
ブレイクダンス	Shoma	11回	13:10~14:10	×	10/①,8,15,22,29 11/5,12,26 12/3,17,24	6,600円
ピラティス	Sayuri	6回	14:30~15:30	×	10/①,15,29 11/12 12/3,24	3,600円
リラククスヨガ	Sayuri	5回	14:30~15:30	×	10/⑧,22 11/5,26 12/17	3,000円
ベリーダンスエクササイズ	NOBU	5回	19:00~20:00	×	10/①,15 11/5 12/3,17	3,000円