



小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ
令和6年度第1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:20240519

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	×	4/①,8,15,29 5/3,13,20 6/3,10,17	6,000円
ズンバ(午前)	阿部	9回	10:00~11:00	×	4/①,8,15 5/6,13,20 6/3,10,17	5,400円
美ユティBodyWave®	marie	9回	12:05~12:55	4/1	4/8,15,29 5/6,13,20 6/3,10,17	5,400円
ZUMBA®	marie	10回	13:10~14:00	×	4/①,8,15,29 5/6,13,20 6/3,10,17	6,000円
やさしいフラ①	YAYOI	6回	17:00~17:50	×	4/①,15 5/6,20 6/3,17	3,600円
楽しくフラ	YAYOI	6回	18:00~18:55	×	4/①,15 5/6,20 6/3,17	3,600円
スリムキック	松元	10回	19:05~19:55	×	4/①,8,15,29 5/6,13,20 6/3,10,17	6,000円
デトックスストレッチ	松元	10回	20:05~20:50	×	4/①,8,15,29 5/6,13,20 6/3,10,17	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。

【注意】リフレッシュストレッチ 5/3(金)は13:00~14:00で開催。

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	12回	9:10~10:10	×	4/②,9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,200円
エアロ&コンディショニング	渡辺	12回	10:15~11:15	×	4/②,9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,200円
美姿勢&ストレッチ	ささき	12回	11:30~12:30	×	4/②,9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,200円
やさしいヨガ	三堀	13回	13:00~14:00	×	4/②,9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,800円
ボディコントロール	三堀	13回	14:10~15:00	×	4/②,9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,800円
キッズヒップホップダンス	佐藤	9回	16:30~17:20	×	4/②,16,23 5/7,14,21 6/4,11,25	5,400円
ジュニアヒップホップダンス	佐藤	9回	17:30~18:30	×	4/②,16,23 5/7,14,21 6/4,11,25	5,400円
太極拳①	青木	11回	18:40~19:55	×	4/②,9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18	6,600円
太極拳②	青木	11回	20:00~21:15	×	4/②,9,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18	6,600円
大人のヒップホップ教室(城山)	佐藤	9回	19:30~20:30	×	4/②,16,23 5/7,14,21 6/4,11,25	5,400円

【注意】ストレッチ&コアトレーニング、エアロ&コンディショニング 5/7~5/28はメインアリーナで行います。

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	×	4/③,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19	6,600円
太極拳②	永井	11回	10:40~12:00	×	4/③,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19	6,600円
やさしいフラ②	YAYOI	9回	12:15~13:15	×	4/③,10,17 5/1,15,22 6/5,19,26	5,400円
大人のバレエ入門&ポワント	久保田	11回	13:30~15:15	×	4/③,10,17,24 5/1,8,15,22 6/5,12,19	6,600円
楽しく踊ろう!ジルバ	YAYOI	8回	16:00~16:50	4/3	4/10,17 5/1,15,22 6/5,19,26	4,800円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	9回	17:00~17:50	×	4/③,10,17 5/1,15,22 6/5,19,26	5,400円
ヨガと呼吸法①	平田	10回	18:00~18:55	4/3	4/10,17,24 5/8,15,22 6/5,12,19,26	6,000円
ボディバランス	沓澤	12回	19:05~20:05	×	4/③,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	7,200円
ボクシングエクササイズ	フェリ	11回	20:15~21:15	×	4/③,10,17 5/8,15,22,29 6/5,12,19,26	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)が該当日です)は600円、以降の体験は700円で受講ができます。
- (※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。

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	13回	9:10~10:10	×	4/④,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27	7,800円
骨盤調整〜ベルヴィス・ワーク〜	増田	12回	10:30~11:20	×	4/④,11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	7,200円
リンバストレッチ	増田	12回	11:30~12:30	×	4/④,11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	7,200円
筋膜リリースストレッチ	さち	10回	12:40~13:15	4/4	4/11,18 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	6,000円
美バランス&ストレッチ	三堀	10回	13:20~14:20	×	4/④,18,25 5/9,16,23 6/6,13,20,27	6,000円
代謝アップヨガ	ささき	12回	14:30~15:30	×	4/④,11,18,25 5/2,9,16,23 6/6,13,20,27	7,200円
HIPHOP キッズストリート	Sayuri	13回	16:30~17:20	×	4/④,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27	7,800円
HIPHOP Jrストリート	Sayuri	13回	17:30~18:30	×	4/④,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27	7,800円
バランスボールエクササイズ	宇山	12回	19:00~20:00	×	4/④,11,18,25 5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	7,200円
HIPHOP 入門クラス	Haru	11回	20:10~21:10	4/4	4/11,18,25 5/2,9,16,23 6/6,13,20,27	6,600円

●筋膜リリースストレッチ 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	×	4/⑤,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	7,200円
リラクソヨガ	Sayuri	12回	10:30~11:30	×	4/⑤,12,19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	7,200円
バレエピラティス	石塚	8回	11:45~12:45	×	4/19,26 5/10,24,31 6/7,21,28	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	13:00~14:15	×	4/19,26 5/10,24,31 6/7,21,28	4,800円
ヨガと呼吸法②	平田	10回	14:50~15:50	4/5	4/12,19,26 5/10,17,24 6/7,14,21,28	6,000円
ズンバ	NATSUMI	6回	19:00~19:50	×	4/⑩,26 5/10,24 6/7,21	3,600円
コアエクササイズ	フェリ	11回	20:10~21:10	×	4/⑤,12,19 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	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	13回	9:00~10:00	×	4/⑥,13,20,27 5/4,11,18,25 6/1,8,15,22,29	7,800円
美バランス・エクササイズ	三堀	13回	10:05~10:55	×	4/⑥,13,20,27 5/4,11,18,25 6/1,8,15,22,29	7,800円
健康維持の筋トレ&ストレッチ	イチズキ	6回	11:15~12:30	×	4/⑬,27 5/11,25 6/8,22	3,600円
初めてのバレエ教室	縣	12回	17:30~18:30	×	4/⑥,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	7,200円
AKバレエ教室	縣	12回	18:40~19:40	×	4/⑥,13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	7,200円
フリースタイルジャズダンス	megumi	11回	20:00~21:00	4/6	4/13,20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	6,600円
ランニング教室(城山)	三宅	6回	17:00~18:15	×	4/13,27 5/11 6/8,15,29	4,500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	10回	9:10~10:10	×	4/⑭,21,28 5/5,12,19,26 6/9,16,30	6,000円
大人バレエクラス	石塚	10回	10:20~11:35	×	4/⑭,21,28 5/5,12,19,26 6/9,16,30	6,000円
こどもバレエクラス	石塚	10回	11:45~13:00	×	4/14,21,28 5/5,12,19,26 6/9,16,30	月謝制(※1)
ピラティス	Sayuri	4回	13:30~14:30	×	4/⑰,21 5/19 6/2	2,400円
リラクソヨガ	Sayuri	6回	13:30~14:30	×	4/⑭,28 5/12,26 6/9,30	3,600円
ベリーダンスエクササイズ	NOBU	6回	19:00~20:00	×	4/⑰,21 5/12,19 6/2,16	3,600円