

3 小田原アリーナ 令和2年度 第3期の受付を開始いたします

第3期 健康運動教室のご案内

※教室により金額、回数が異なりますのでご注意ください。

参加費をご持参のうえ受付(小田原アリーナ窓口)を行ってください。
開催中の日程は急遽変更になることもございます。
変更につきましては、お手紙の配布または教室案内板にてお知らせいたします。

月	教室名	担当	定員	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	20名	11回	9:00~9:50	---	10/⑤,12,19,11/2,9,16,23,30,12/7,14,21	6,600円
	ズンバ(午前)	阿部	20名	11回	10:00~11:00	---	10/⑤,12,19,11/2,9,16,23,30,12/7,14,21	6,600円
	みんなの健康体操	yoko	20名	9回	12:10~13:00	---	10/⑤,19,11/2,9,16,30,12/7,14,21	5,400円
	ZUMBA®GOLD	yoko	20名	9回	13:05~13:55	---	10/⑤,19,11/2,9,16,30,12/7,14,21	5,400円
	幼児バレエ	高崎	20名	月回数	16:00~16:55	---	10/5,12,19,11/2,16,30,12/7,14,21	月謝制※
	親子でフラ	YAYOI	20名	5回	17:00~17:50	10/5	10/19,11/2,16,12/7,21	3,000円
	はじめてのフラ	YAYOI	20名	6回	18:00~18:55	---	10/⑤,19,11/2,16,12/7,21	3,600円
	シェイプアップフラメンコ	池谷	20名	6回	19:05~19:55	---	10/⑤,19,11/2,16,12/7,21	3,600円
	ストレッチヨガ	さち	20名	11回	20:05~21:05	---	10/⑤,12,19,11/2,9,16,23,30,12/7,14,21	6,600円

火	教室名	担当	定員	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	20名	10回	9:10~10:10	---	10/⑥,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22	6,000円
	エアロ&コンディショニング	渡辺	20名	10回	10:15~11:15	---	10/⑥,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22	6,000円
	美姿勢&ストレッチ	ささき	20名	11回	11:30~12:30	---	10/⑥,13,20,27,11/3,10,17,12/1,8,15,22	6,600円
	やさしいヨガ①	三堀	20名	11回	13:00~14:00	---	10/⑥,13,20,27,11/3,10,17,12/1,8,15,22	6,600円
	ボディコントロール	三堀	20名	11回	14:10~15:00	---	10/⑥,13,20,27,11/3,10,17,12/1,8,15,22	6,600円
	やさしいヨガ②	三堀	20名	11回	15:10~16:00	---	10/⑥,13,20,27,11/3,10,17,12/1,8,15,22	6,600円
	キッズヒップホップダンス	佐藤	20名	8回	16:30~17:20	---	10/⑥,20,27,11/10,17,12/1,8,15	4,800円
	ジュニアヒップホップダンス	佐藤	20名	8回	17:30~18:30	---	10/⑥,20,27,11/10,17,12/1,8,15	4,800円
	太極拳	青木	20名	10回	19:00~20:30	---	10/⑥,13,20,27,11/10,17,12/1,8,15,22	6,000円
	大人のヒップホップ教室 (城山陸上競技場)	佐藤	20名	8回	19:30~20:30	---	10/⑥,20,27,11/10,17,12/1,8,15	4,800円

水	教室名	担当	定員	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
	太極拳①※1	永井	20名	11回	9:10~10:10	---	10/⑦,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16	6,600円
	太極拳②※1	永井	20名	11回	10:40~11:40	---	10/⑦,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16	6,600円
	やさしいフラ	YAYOI	25名	9回	12:15~13:15	---	10/⑦,14,21,11/4,11,18,12/2,9,16	5,400円
	大人のバレエ入門&ポイント	久保田	20名	11回	13:30~15:15	---	10/⑦,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16	6,600円
	はじめての社交ダンス	YAYOI	20名	8回	16:00~16:50	10/7	10/14,21,11/4,11,18,12/2,9,16	4,800円
	こどものフラダンス	YAYOI	20名	9回	17:00~17:50	---	10/⑦,14,21,11/4,11,18,12/2,9,16	5,400円
	クリパルヨガ	平田	20名	11回	18:00~18:55	---	10/⑦,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16	6,600円
	ボディバランス	沓澤	20名	12回	19:05~20:05	---	10/⑦,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16,23	7,200円
	ボクシングエクササイズ	フェリ	20名	11回	20:15~21:15	---	10/⑦,14,21,28,11/4,11,18,25,12/2,9,16	6,600円

※1 太極拳①② 期間限定で2クラス開講いたします。

● 無料体験について (要申込・定員有り)

無料体験日が設定されている教室は、無料体験をお申しいただけます。

● 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。(○印の部分該当日です。)

※定員になり次第締め切りになります。教室開催後の返金はできません。ご注意ください。

※こども対象のバレエ教室は月謝制となります。(基本:6,400円/月4回)

その月の教室開催数で金額が変動いたします。詳細は受付までお気軽にお問い合わせください。

木	教室名	担当	定員	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
	ジャズダンスエクササイズ	Sayuri	20名	12回	9:10~10:10	---	10/①,8,15,22,11/5,12,19,26,12/3,10,17,24	7,200円
	YOGA∞フリダヤ~こころからだへ~	katsuei	10名	6回	10:55~11:55	---	10/⑩,11/12,19,12/10,17,24	3,600円
	骨盤調整~ビューティヘルヴィス~	増田	20名	11回	11:00~11:50	---	10/①,8,15,11/5,12,19,26,12/3,10,17,24	6,600円
	リンバストレッチ	増田	20名	11回	12:00~13:00	---	10/①,8,15,11/5,12,19,26,12/3,10,17,24	6,600円
	YOGA∞ブルシヤ~こころからだへ~	katsuei	20名	6回	13:30~14:30	---	10/⑩,11/12,19,12/10,17,24	3,600円
	YOGA∞マインドフルネス	katsuei	10名	6回	14:45~15:45	---	10/⑩,11/12,19,12/10,17,24	3,600円
	HIPHOP キッズストリート	Sayuri	20名	12回	16:30~17:20	---	10/①,8,15,22,11/5,12,19,26,12/3,10,17,24	7,200円
	HIPHOP Jrストリート	Sayuri	25名	12回	17:30~18:30	---	10/①,8,15,22,11/5,12,19,26,12/3,10,17,24	7,200円
	ピラティス	岡田	20名	12回	18:50~19:50	---	10/①,8,15,22,29,11/5,12,26,12/3,10,17,24	7,200円
	Re:Style(リ・スタイル)	岡田	20名	12回	20:00~21:00	---	10/①,8,15,22,29,11/5,12,26,12/3,10,17,24	7,200円

【注意】YOGA∞フリダヤは応接室で行います。
※ピラティス ボール教材有り(初回のみ110円)。

金	教室名	担当	定員	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
	ピラティス	Sayuri	20名	11回	9:15~10:15	---	10/②,9,16,23,30,11/6,13,20,12/4,11,25	6,600円
	リラックスヨガ	Sayuri	20名	11回	10:30~11:30	---	10/②,9,16,23,30,11/6,13,20,12/4,11,25	6,600円
	バレエピラティス	石塚	20名	8回	11:45~12:45	---	10/②,9,16,23,11/27,12/11,18,25	4,800円
	大人バレエクラス	石塚	20名	8回	13:00~14:15	---	10/②,9,16,23,11/27,12/11,18,25	4,800円
	美脚美尻骨盤ヨガ 初級	平川	20名	8回	14:55~15:55	10/2	10/9,23,30,11/13,20,12/4,11,25	4,800円
	クラシックバレエ バリエーションクラス	Hikari	20名	2回	18:00~18:55	---	11/②,12/11	1,200円
	ゆるやかピラティス	岡田	20名	11回	19:00~20:00	---	10/②,9,16,23,30,11/6,13,27,12/4,11,18	6,600円
	スリムキック	松元	20名	13回	20:10~21:10	---	10/②,9,16,23,30,11/6,13,20,27,12/4,11,18,25	7,800円

※バレエピラティス・大人バレエクラス 10月(4回)は新井先生が担当します。
※スリムキック チューブをご希望の方は、インストラクターまでお問合せください(1,100円)。

土	教室名	担当	定員	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
	朝ヨガ①	三堀	20名	13回	9:00~10:00	---	10/③,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19,26	7,800円
	朝ヨガ②	三堀	20名	13回	10:10~11:00	---	10/③,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19,26	7,800円
	美バランス・エクササイズ	三堀	20名	13回	11:10~12:00	---	10/③,10,17,24,31,11/7,14,21,28,12/5,12,19,26	7,800円
	ジュニアヒップホップダンス	Itsuko	20名	5回	13:30~14:30	---	10/③,17,11/14,21,12/5	3,000円
	初めてのバレエ教室	縣	20名	12回	17:30~18:30	---	10/③,10,17,24,31,11/7,21,28,12/5,12,19,26	7,200円
	AKバレエ教室	縣	20名	12回	18:40~19:40	---	10/③,10,17,24,31,11/7,21,28,12/5,12,19,26	7,200円
	ランニング教室 (城山陸上競技場)	三宅	20名	8回	17:00~18:15	---	10/10,24,11/7,21,28,12/5,19,26	6,000円

※ランニング教室(城山陸上競技場) 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。

日	教室名	担当	定員	回数	時間	無料体験	開催日	参加費
	バレエピラティス	石塚	20名	8回	9:10~10:10	---	10/④,11,18,25,11/22,12/6,20,27	4,800円
	大人バレエクラス	石塚	20名	8回	10:20~11:35	---	10/④,11,18,25,11/22,12/6,20,27	4,800円
	こどもバレエクラス	石塚	20名	月回数	11:45~13:00	---	10/④,11,18,25,11/22,12/6,20,27	月謝制※
	ベリーダンスエクササイズ	NOBU	20名	7回	19:00~20:00	---	10/⑩,25,11/8,15,29,12/6,20	4,200円

※バレエピラティス・大人バレエクラス・こどもバレエクラス 10月(4回)は縣先生が担当します。