

小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ 令和5年度第4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:20240302

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	9回	9:00~9:50	×	1/⑧,15,29 2/5,12,19 3/4,11,18	5,400円
ズンバ(午前)	阿部	9回	10:00~11:00	×	1/⑧,15,29 2/5,12,19 3/4,11,18	5,400円
美ユティBodyWave®	marie	9回	12:05~12:55	×	1/⑧,15,29 2/5,12,19 3/4,11,18	5,400円
ZUMBA®	marie	9回	13:10~14:00	×	1/⑧,15,29 2/5,12,19 3/4,11,18	5,400円
フラ入門	YAYOI	6回	17:00~17:50	×	1/⑮,29 2/5,19 3/11,18	3,600円
楽しくフラ	YAYOI	6回	18:00~18:55	×	1/⑮,29 2/5,19 3/11,18	3,600円
スリムキック	松元	9回	19:05~19:55	×	1/⑧,15,29 2/5,12,19 3/4,11,18	5,400円
デトックスストレッチ	松元	9回	20:05~20:50	×	1/⑧,15,29 2/5,12,19 3/4,11,18	5,400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	10回	9:10~10:10	×	1/⑨,23,30 2/6,20,27 3/5,12,19,26	6,000円
エアロ&コンディショニング	渡辺	10回	10:15~11:15	×	1/⑨,23,30 2/6,20,27 3/5,12,19,26	6,000円
美姿勢&ストレッチ	ささき	12回	11:30~12:30	×	1/⑨,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19,26	7,200円
やさしいヨガ	三堀	12回	13:00~14:00	×	1/⑨,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19,26	7,200円
ボディコントロール	三堀	12回	14:10~15:00	×	1/⑨,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,19,26	7,200円
キッズヒップホップダンス	佐藤	8回	16:30~17:20	×	1/⑩,23 2/6,13,20 3/5,12,26	4,800円
ジュニアヒップホップダンス	佐藤	8回	17:30~18:30	×	1/⑩,23 2/6,13,20 3/5,12,26	4,800円
太極拳①	青木	11回	18:40~19:55	×	1/⑨,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,26	6,600円
太極拳②	青木	11回	20:00~21:15	×	1/⑨,16,23,30 2/6,13,20,27 3/5,12,26	6,600円
大人のヒップホップ教室(城山)	佐藤	8回	19:30~20:30	×	1/⑩,23 2/6,13,20 3/5,12,26	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	10回	9:00~10:20	×	1/⑩,17,24 2/7,14,21,28 3/6,13,27	6,000円
太極拳②	永井	10回	10:40~12:00	×	1/⑩,17,24 2/7,14,21,28 3/6,13,27	6,000円
やさしいフラ	YAYOI	9回	12:15~13:15	×	1/⑩,17,24 2/7,14,28 3/6,13,20	5,400円
大人のバレエ入門&ポワント	久保田	11回	13:30~15:15	×	1/⑩,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,20	6,600円
社交ダンス(初心者)	YAYOI	8回	16:00~16:50	1/10	1/17,24 2/7,14,28 3/6,13,20	4,800円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	9回	17:00~17:50	×	1/⑩,17,24 2/7,14,28 3/6,13,20	5,400円
ヨガと呼吸法①	平田	10回	18:00~18:55	1/10	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,27	6,000円
ボディバランス	沓澤	11回	19:05~20:05	×	1/⑩,17,24,31 2/7,14,21,28 3/6,13,27	6,600円
ボクシングエクササイズ	フェリ	10回	20:15~21:15	×	1/⑩,31 2/7,14,21,28 3/6,13,20,27	6,000円

※太極拳①② 2/7~代行教室。(担当講師:青木)

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	11回	9:10~10:10	×	1/④,11,18,25 2/8,15,22,29 3/7,14,28	6,600円
骨盤調整~ベルヴィス・ワーク~	増田	10回	10:30~11:20	×	1/⑪,18,25 2/8,15,22,29 3/7,21,28	6,000円
リンバストレッチ	増田	10回	11:30~12:30	×	1/⑪,18,25 2/8,15,22,29 3/7,21,28	6,000円
筋膜 剥がし	さち	11回	12:35~13:15	1/11	1/18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,21,28	6,600円
美バランス&ストレッチ	三堀	9回	13:20~14:20	×	1/④,11,18 2/1,15,22 3/7,14,21	5,400円
代謝アップヨガ	ささき	12回	14:30~15:30	×	1/④,11,18,25 2/1,8,15,22 3/7,14,21,28	7,200円
HIPHOP キッズストリート	Sayuri	12回	16:30~17:20	×	1/④,11,18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,28	7,200円
HIPHOP Jrストリート	Sayuri	12回	17:30~18:30	×	1/④,11,18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,28	7,200円
バランスボールエクササイズ	宇山	12回	19:00~20:00	×	1/⑪,18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,21,28	7,200円
HIPHOP 入門クラス	Haru	11回	20:10~21:10	1/11	1/18,25 2/1,8,15,22,29 3/7,14,21,28	6,600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	9回	9:15~10:15	×	1/⑤,12,19,26 2/2,9 3/8,15,29	5,400円
リラククスヨガ	Sayuri	9回	10:30~11:30	×	1/⑤,12,19,26 2/2,9 3/8,15,29	5,400円
バレエピラティス	石塚	8回	11:45~12:45	×	1/⑤,12,19 2/2,9 3/8,15,29	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	13:00~14:15	×	1/⑤,12,19 2/2,9 3/8,15,29	4,800円
ヨガと呼吸法②	平田	9回	14:50~15:50	×	1/⑤,12,26 2/2,9 3/1,8,15,22	5,400円
ズンバ	NATSUMI	8回	19:00~19:50	1/5	1/19,26 2/2,9 3/1,8,22,29	4,800円
コアエクササイズ	フェリ	11回	20:10~21:10	×	1/⑫,19,26 2/2,9,23 3/1,8,15,22,29	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	11回	9:00~10:00	×	1/⑥,13,20,27 2/3,10,24 3/2,16,23,30	6,600円
美バランス・エクササイズ	三堀	11回	10:05~10:55	×	1/⑥,13,20,27 2/3,10,24 3/2,16,23,30	6,600円
健康維持の筋トレ&ストレッチ	イチズキ	6回	11:15~12:30	×	1/⑬,27 2/10,24 3/2,16	3,600円
初めてのバレエ教室	縣	11回	17:30~18:30	×	1/⑥,13,20,27 2/3,10,24 3/2,16,23,30	6,600円
AKバレエ教室	縣	11回	18:40~19:40	×	1/⑥,13,20,27 2/3,10,24 3/2,16,23,30	6,600円
フリースタイルジャズダンス	megumi	10回	20:00~21:00	1/6	1/13,20,27 2/3,10,24 3/2,16,23,30	6,000円
ランニング教室(城山)	三宅	7回	17:00~18:15	×	1/6,13,27 2/10,17 3/2,16	5,250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	×	1/⑭,21,28 2/11,25 3/3,17,31	4,800円
大人バレエクラス	石塚	8回	10:20~11:35	×	1/⑭,21,28 2/11,25 3/3,17,31	4,800円
こどもバレエクラス	石塚	8回	11:45~13:00	-	1/14,21,28 2/11,25 3/3,17,31	月謝制(※1)
ブレイクダンス	Shoma	6回	13:10~14:10	×	1/⑰,14,21 2/11 3/17,24	3,600円
ピラティス	Sayuri	5回	14:30~15:30	×	1/⑰,21 2/4 3/24,31	3,000円
リラククスヨガ	Sayuri	5回	14:30~15:30	×	1/⑱,28 2/11 3/17,31	3,000円
ベリーダンスエクササイズ	NOBU	5回	19:00~20:00	×	1/⑰,14 2/4 3/3,10	3,000円

【注意】3/31(日)のピラティスは15:40~16:40で開催いたします。

- 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、ホームページ等で変更内容をご確認ください。