

小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ  
令和7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:20251206



| 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   | 11回 | 9:00~9:50   | ×    | 1/(5),12,19 2/2,9,16,23 3/2,9,16,30 | 7,700円 |
| ズンバ(午前)        | 阿部    | 11回 | 10:00~11:00 | ×    | 1/(5),12,19 2/2,9,16,23 3/2,9,16,30 | 7,700円 |
| 美ユーティBodyWave® | marie | 11回 | 12:05~12:55 | ×    | 1/(5),12,19 2/2,9,16,23 3/2,9,16,30 | 7,700円 |
| ZUMBA®         | marie | 11回 | 13:10~14:00 | ×    | 1/(5),12,19 2/2,9,16,23 3/2,9,16,30 | 7,700円 |
| やさしいフラ①        | YAYOI | 6回  | 17:00~17:50 | ×    | 1/(5),19 2/2,16 3/2,30              | 4,200円 |
| 楽しくフラ          | YAYOI | 6回  | 18:00~18:55 | ×    | 1/(5),19 2/2,16 3/2,30              | 4,200円 |
| スリムキック         | マサト   | 11回 | 19:05~19:55 | ×    | 1/(5),12,19 2/2,9,16,23 3/2,9,16,30 | 7,700円 |
| デトックスストレッチ     | マサト   | 11回 | 20:05~20:50 | ×    | 1/(5),12,19 2/2,9,16,23 3/2,9,16,30 | 7,700円 |

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



| 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/(6),13,20,27 2/3,17 3/3,17,24,31       | 7,000円 |
| エアロ＆コンディショニング   | 渡辺  | 10回 | 10:15~11:15 | ×    | 1/(6),13,20,27 2/3,17 3/3,17,24,31       | 7,000円 |
| 美姿勢＆ストレッチ       | ささき | 12回 | 11:30~12:30 | ×    | 1/(6),13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24,31 | 8,400円 |
| やさしいヨガ          | 三堀  | 12回 | 13:00~14:00 | ×    | 1/(6),13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24,31 | 8,400円 |
| ボディコントロール       | 三堀  | 12回 | 14:10~15:00 | ×    | 1/(6),13,20,27 2/3,10,17 3/3,10,17,24,31 | 8,400円 |
| キッズヒップホップダンス    | 佐藤  | 9回  | 16:30~17:20 | ×    | 1/(13),20,27 2/10,17 3/3,10,24,31        | 6,300円 |
| ジュニアヒップホップダンス   | 佐藤  | 9回  | 17:30~18:30 | ×    | 1/(13),20,27 2/10,17 3/3,10,24,31        | 6,300円 |
| 太極拳①            | 青木  | 9回  | 18:40~19:55 | ×    | 1/(6),13,27 2/3,10,17 3/3,10,24          | 6,300円 |
| 太極拳②            | 青木  | 9回  | 20:00~21:15 | ×    | 1/(6),13,27 2/3,10,17 3/3,10,24          | 6,300円 |
| 大人のヒップホップ教室(城山) | 佐藤  | 9回  | 19:30~20:30 | ×    | 1/(13),20,27 2/10,17 3/3,10,24,31        | 6,300円 |

※ ヨガと呼吸法①の定員は15名となります。また、振替での参加はできません。



- 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700円、以降の体験は800円で受講ができます。
- (※1)こども対象のパ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ありますので、ホームページ等で変更内容をご確認ください。



| 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/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,26    | 7,700円 |
| 骨盤調整～ペルヴィス・ワーク～ | 増田     | 12回 | 10:30~11:20 | ×    | 1/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26 | 8,400円 |
| リンパストレッチ        | 増田     | 12回 | 11:30~12:30 | ×    | 1/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26 | 8,400円 |
| 筋膜リリースストレッチ     | さち     | 3回  | 12:40~13:15 | ×    | 1/(2),2/12 3/12                          | 2,100円 |
| 美バランス＆ストレッチ     | 三堀     | 9回  | 13:20~14:20 | ×    | 1/(8),15,22 2/5,12,19 3/5,12,19          | 6,300円 |
| 代謝アップヨガ         | ささき    | 11回 | 14:30~15:30 | ×    | 1/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/12,19,26   | 7,700円 |
| HIPHOP キッズストリート | Sayuri | 11回 | 16:30~17:20 | ×    | 1/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,26    | 7,700円 |
| HIPHOP Jrストリート  | Sayuri | 11回 | 17:30~18:30 | ×    | 1/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,26    | 7,700円 |
| マットピラティス        | マサト    | 12回 | 19:00~20:00 | ×    | 1/(8),15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26 | 8,400円 |
| HIPHOP 入門クラス    | Haru   | 11回 | 20:10~21:10 | 1/8  | 1/15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26     | 7,700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。



| 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  | 10回 | 9:15~10:15  | ×    | 1/(9),16,23,30 2/6,20,27 3/6,13,27       | 7,000円  |
| リラックスヨガ    | Sayuri  | 10回 | 10:30~11:30 | ×    | 1/(9),16,23,30 2/6,20,27 3/6,13,27       | 7,000円  |
| ダイエットダンス   | RYU     | 12回 | 11:45~12:45 | ×    | 1/(9),16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,20,27 | 8,400円  |
| スレンダーストレッチ | RYU     | 12回 | 13:00~14:00 | ×    | 1/(9),16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,20,27 | 8,400円  |
| ヨガと呼吸法②    | 平田      | 10回 | 14:50~15:50 | 1/9  | 1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,27        | 10,000円 |
| 初めてのバレエ教室  | 縣       | 9回  | 16:00~17:00 | ×    | 1/(9),16 2/6,13,20,27 3/6,13,27          | 6,300円  |
| AKバレエ教室    | 縣       | 9回  | 17:10~18:10 | ×    | 1/(9),16 2/6,13,20,27 3/6,13,27          | 6,300円  |
| ズンバ        | NATSUMI | 6回  | 19:00~19:50 | ×    | 1/(16),30 2/13,27 3/13,27                | 4,200円  |
| コアエクササイズ   | フェリ     | 11回 | 20:10~21:10 | ×    | 1/(9),16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13,27    | 7,700円  |

※ ヨガと呼吸法②の定員は15名となります。また、振替での参加はできません。



| 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  | ×    | 1/(10),17,24 2/7,14,21,28 3/14,21,28 | 7,000円 |
| 美バランス・エクササイズ  | 三堀     | 10回 | 10:05~10:55 | ×    | 1/(10),17,24 2/7,14,21,28 3/14,21,28 | 7,000円 |
| フリースタイルジャズダンス | megumi | 10回 | 20:00~21:00 | 1/10 | 1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/14,21,28   | 7,000円 |
| ランニング教室(城山)   | 三宅     | 6回  | 17:00~18:15 | ×    | 1/(10),24 2/7,14,21 3/14             | 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。



| 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  | ×    | 1/(4),11,25 2/8,15,22 3/1,15,22,29 | 7,000円  |
| 大人バレエクラス     | 石塚     | 10回 | 10:20~11:35 | ×    | 1/(4),11,25 2/8,15,22 3/1,15,22,29 | 7,000円  |
| こどもバレエクラス    | 石塚     | 10回 | 11:45~13:00 | ×    | 1/(4),11,25 2/8,15,22 3/1,15,22,29 | 月謝制(※1) |
| ピラティス        | Sayuri | 2回  | 13:30~14:30 | ×    | 1/(25) 3/15                        | 1,400円  |
| リラックスヨガ      | Sayuri | 2回  | 14:40~15:40 | ×    | 1/(25) 3/15                        | 1,400円  |
| ベリーダンスエクササイズ | NOBU   | 6回  | 19:00~20:00 | ×    | 1/(25) 2/1,15 3/1,8,22             | 4,200円  |

