



# 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



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	9回	9:00～10:20	×	1/⑦,14,28 2/4,18,25 3/4,11,25	6,300円
太極拳②	永井	9回	10:40～12:00	×	1/⑦,14,28 2/4,18,25 3/4,11,25	6,300円
やさしいフラ②	YAYOI	8回	12:15～13:15	×	1/⑦,14 2/4,18,25 3/4,11,25	5,600円
大人のバレエ入門&ボワント	久保田	11回	13:30～15:15	×	1/⑦,14,21,28 2/4,11,18,25 3/4,11,25	7,700円
楽しく踊ろう！ジルバ	YAYOI	6回	16:00～16:50	×	1/⑦,14 2/4,18, 3/4,25	4,200円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	8回	17:00～17:50	×	1/⑦,14 2/4,18,25 3/4,11,25	5,600円
ヨガと呼吸法①	平田	10回	18:00～18:55	1/7	1/14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	10,000円
ボディバランス	沓澤	11回	19:05～20:05	×	1/⑦,14,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	7,700円
ボクシングエクササイズ	フェリ	10回	20:15～21:15	×	1/⑭,21,28 2/4,18,25 3/4,11,18,25	7,000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。



	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～ベルヴィス・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
●	リンバストレッチ	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	×	1/㉒, 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						

●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	×	1/⑩,30	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。

●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