



小田原市総合文化体育館・小田原アリーナ  
**令和8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:20260312



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	×	4/⑥,13.20 5/4,11,18 6/1,8,15,29	7,000円
ズンバ(午前)	阿部	9回	10:00~11:00	×	4/⑥,13.20 5/11,18 6/1,8,15,29	6,300円
美ユティBodyWave®	marie	8回	12:05~12:55	4/6	4/13,20 5/11,18 6/1,8,15,29	5,600円
ZUMBA®	marie	8回	13:10~14:00	4/6	4/13,20 5/11,18 6/1,8,15,29	5,600円
やさしいフラ①	YAYOI	6回	17:00~17:50	×	4/⑥,20 5/11,18 6/1,15	4,200円
楽しくフラ	YAYOI	6回	18:00~18:55	×	4/⑥,20 5/11,18 6/1,15	4,200円
スリムキック	マサト	10回	19:05~19:55	×	4/⑥,13.20 5/4,11,18 6/1,8,15,29	7,000円
デトックスストレッチ	マサト	10回	20:05~20:50	×	4/⑥,13.20 5/4,11,18 6/1,8,15,29	7,000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。



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	11回	9:10~10:10	×	4/⑦,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	7,700円
エアロ&コンディショニング	渡辺	11回	10:15~11:15	×	4/⑦,14,21,28 5/12,19,26 6/2,9,16,23	7,700円
美姿勢&ストレッチ	ささき	12回	11:30~12:30	×	4/⑦,14,21,28 5/5,12,19,26 6/2,9,16,23	8,400円
やさしいヨガ	三堀	13回	13:00~14:00	×	4/⑦,14,21,28 5/5,12,19,26 6/2,9,16,23,30	9,100円
ボディコントロール	三堀	13回	14:10~15:00	×	4/⑦,14,21,28 5/5,12,19,26 6/2,9,16,23,30	9,100円
キッズヒップホップダンス	佐藤	9回	16:30~17:20	×	4/⑦,14,28 5/12,19,26 6/9,23,30	6,300円
ジュニアヒップホップダンス	佐藤	9回	17:30~18:30	×	4/⑦,14,28 5/12,19,26 6/9,23,30	6,300円
太極拳①	青木	9回	18:40~19:55	×	4/⑦,14,21 5/12,19,26 6/2,9,23	6,300円
太極拳②	青木	9回	20:00~21:15	×	4/⑦,14,21 5/12,19,26 6/2,9,23	6,300円
大人のヒップホップ教室(城山)	佐藤	9回	19:30~20:30	×	4/⑦,14,28 5/12,19,26 6/9,23,30	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	×	4/①,8,22 5/13,20,27 6/3,10,24	6,300円
太極拳②	永井	9回	10:40~12:00	×	4/①,8,22 5/13,20,27 6/3,10,24	6,300円
やさしいフラ②	YAYOI	8回	12:15~13:15	×	4/①,15,22 5/13,20,27 6/3,17	5,600円
大人のバレエ入門&ポワント	久保田	11回	13:30~15:15	×	4/①,8,15,29 5/6,13,20,27 6/3,10,24	7,700円
楽しく踊ろう! ジルバ	YAYOI	6回	16:00~16:50	×	4/①,15 5/13,27 6/3,17	4,200円
こどものフラ(親も可)	YAYOI	8回	17:00~17:50	×	4/①,15,22 5/13,20,27 6/3,17	5,600円
ヨガと呼吸法①	平田	10回	18:00~18:55	4/1	4/8,15,22 5/13,20,27 6/3,10,17,24	10,000円
ボディバランス	沓澤	12回	19:05~20:05	×	4/①,8,15,22,29 5/13,20,27 6/3,10,17,24	8,400円
ボクシングエクササイズ	フェリ	11回	20:15~21:15	×	4/①,8,15,22 5/6,13,20,27 6/3,10,17	7,700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。



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	12回	9:10~10:10	×	4/②,9,16,23,30 5/14,21,28 6/4,11,18,25	8,400円
骨盤調整~ヘルヴィス・ワーク~	増田	11回	10:30~11:20	×	4/⑨,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,700円
リンバストレッチ	増田	11回	11:30~12:30	×	4/⑨,16,23 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	7,700円
筋膜リリースストレッチ	さち	3回	12:40~13:15	×	4/⑬ 5/28 6/25	2,100円
美バランス&ストレッチ	三堀	6回	13:20~14:10	×	4/②,16 5/7,21 6/4,18	4,200円
代謝アップヨガ	ささき	12回	14:30~15:30	×	4/②,9,16,23,30 5/7,14,21 6/4,11,18,25	8,400円
HIPHOP キッズストリート	Sayuri	12回	16:30~17:20	×	4/②,9,16,23,30 5/14,21,28 6/4,11,18,25	8,400円
HIPHOP Jrストリート	Sayuri	12回	17:30~18:30	×	4/②,9,16,23,30 5/14,21,28 6/4,11,18,25	8,400円
マットピラティス	マサト	12回	19:00~20:00	×	4/②,9,16,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	8,400円
HIPHOP 入門クラス	Haru	13回	20:10~21:10	×	4/②,9,16,23,30 5/7,14,21,28 6/4,11,18,25	9,100円

●筋膜リリースストレッチ 教材：フォームローラー(丈)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	12回	9:15~10:15	×	4/③,10,17,24 5/1,15,22,29 6/5,12,19,26	8,400円
リラクソスヨガ	Sayuri	12回	10:30~11:30	×	4/③,10,17,24 5/1,15,22,29 6/5,12,19,26	8,400円
ダイエットダンス	RYU	13回	11:45~12:45	×	4/③,10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	9,100円
スレンダーストレッチ	RYU	13回	13:00~14:00	×	4/③,10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	9,100円
ヨガと呼吸法②	平田	10回	14:50~15:50	4/3	4/10,17,24 5/8,15,22 6/5,12,19,26	10,000円
初めてのバレエ教室	縣	13回	16:00~17:00	×	4/③,10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	9,100円
AK/バレエ教室	縣	13回	17:10~18:10	×	4/③,10,17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19,26	9,100円
ズンバ	NATSUMI	4回	19:00~19:50	×	4/⑩,24 5/8 6/5	2,800円
コアエクササイズ	フェリ	11回	20:10~21:10	×	4/③,10,17,24 5/8,15,22,29 6/5,12,19	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	13回	9:00~10:00	×	4/④,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27	9,100円
美バランス・エクササイズ	三堀	13回	10:05~10:55	×	4/④,11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27	9,100円
フリースタイルジャズダンス	megumi	12回	20:00~21:00	4/4	4/11,18,25 5/2,9,16,23,30 6/6,13,20,27	8,400円
ランニング教室(城山)	三宅	7回	17:00~18:15	×	4/④,18 5/9,16,30 6/13,20	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	9回	9:10~10:10	×	4/⑩,19,26 5/3,10,17 6/7,14,28	6,300円
大人/バレエクラス	石塚	9回	10:20~11:35	×	4/⑩,19,26 5/3,10,17 6/7,14,28	6,300円
子どもバレエクラス	石塚	9回	11:45~13:00	×	4/⑩,19,26 5/3,10,17 6/7,14,28	月謝制(※1)
ピラティス&ヨガ	Sayuri	3回	13:30~14:30	×	4/⑤ 5/17 6/21	2,100円
ベリーダンスエクササイズ	NOBU	6回	19:00~20:00	×	4/⑤,19 5/10,24 6/14,28	4,200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700円、以降の体験は800円で受講ができます。
- (※1)子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。

