

# 1 小田原アリーナ 平成30年度 第1期予約の受付を開始いたします

## 第1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    | 25名 | 10回 | 9:00~9:50   | 4/②、9、16、30、5/7、14、21、6/4、11、18 |     | 6,000円 |
|   | ズンバ (午前)     | 阿部     | 25名 | 10回 | 10:00~11:00 | 4/②、9、16、30、5/7、14、21、6/4、11、18 |     | 6,000円 |
|   | シナプソロジー&健康体操 | yoko   | 25名 | 9回  | 12:10~13:00 | 4/②、9、16、5/7、14、21、6/4、11、18    |     | 5,400円 |
|   | ズンバ (午後)     | yoko   | 25名 | 9回  | 13:05~13:55 | 4/②、9、16、5/7、14、21、6/4、11、18    |     | 5,400円 |
|   | 幼児バレエ        | 高崎     | 25名 | 月回数 | 16:00~17:00 | 4/2 4/9、16、5/7、14、21、6/4、11、18  |     | 月謝制※   |
|   | はじめてのフラ      | YAYOI  | 25名 | 6回  | 18:00~18:55 | 4/②、16、5/7、21、6/4、18            |     | 3,600円 |
|   | シェイプアップフラメンコ | 池谷     | 25名 | 6回  | 19:05~19:55 | 4/②、9、5/14、21、6/4、11            |     | 3,600円 |
|   | お腹シェイプと姿勢改善  | masako | 25名 | 6回  | 20:05~21:05 | 4/②、16、5/7、21、6/4、18            |     | 3,600円 |

※リフレッシュストレッチ ・ ズンバ(午前) 5/7、21、6/4、11、18はメインアリーナでの開催になります。

| 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  | 25名 | 11回 | 9:10~10:10  | 4/⑩、17、24、5/1、15、22、29、6/5、12、19、26    |     | 6,600円 |
|   | エアロ&コンディショニング            | 渡辺  | 25名 | 11回 | 10:15~11:15 | 4/⑩、17、24、5/1、15、22、29、6/5、12、19、26    |     | 6,600円 |
|   | 美姿勢&ストレッチ                | ささき | 25名 | 11回 | 11:30~12:30 | 4/③、10、17、24、5/15、22、29、6/5、12、19、26   |     | 6,600円 |
|   | やさしいヨガ①                  | 三堀  | 25名 | 12回 | 13:00~14:00 | 4/③、10、17、24、5/1、15、22、29、6/5、12、19、26 |     | 7,200円 |
|   | ボディコントロール                | 三堀  | 25名 | 12回 | 14:10~15:00 | 4/③、10、17、24、5/1、15、22、29、6/5、12、19、26 |     | 7,200円 |
|   | やさしいヨガ②                  | 三堀  | 25名 | 8回  | 15:10~16:00 | 4/③、10、17、5/1、15、22、6/5、19             |     | 4,800円 |
|   | キッズヒップホップダンス             | 佐藤  | 25名 | 9回  | 16:30~17:20 | 4/③、17、24、5/15、22、29、6/12、19、26        |     | 5,400円 |
|   | ジュニアヒップホップダンス            | 佐藤  | 25名 | 9回  | 17:30~18:30 | 4/③、17、24、5/15、22、29、6/12、19、26        |     | 5,400円 |
|   | 太極拳                      | 青木  | 25名 | 11回 | 19:00~20:30 | 4/③、10、17、24、5/15、22、29、6/5、12、19、26   |     | 6,600円 |
|   | 大人のヒップホップ教室<br>(城山陸上競技場) | 佐藤  | 25名 | 8回  | 19:30~20:30 | 4/3 4/17、24、5/15、22、29、6/12、19、26      |     | 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    |
|---|----------------|---------|-----|-----|-------------|--|-----|--------|
|   | ラテンエクササイズ+ワールド | Giselle | 25名 | 9回  | 9:00~10:20  | 5/②、9、16、23、30、6/6、13、20、27              |     | 5,400円 |
|   | 太極拳            | 永井      | 25名 | 11回 | 10:30~12:00 | 4/④、18、25、5/9、16、23、30、6/6、13、20、27      |     | 6,600円 |
|   | やさしいフラ         | YAYOI   | 25名 | 9回  | 12:15~13:15 | 4/④、18、25、5/9、16、23、6/6、13、20            |     | 5,400円 |
|   | 大人のバレエ入門       | 久保田     | 25名 | 11回 | 13:30~14:45 | 4/4 4/18、25、5/2、9、16、23、30、6/6、13、20、27  |     | 6,600円 |
|   | 大人トウシューズ入門     | 久保田     | 25名 | 11回 | 14:50~15:50 | 4/4 4/18、25、5/2、9、16、23、30、6/6、13、20、27  |     | 6,600円 |
|   | はじめての社交ダンス     | YAYOI   | 25名 | 8回  | 16:00~16:50 | 4/4 4/18、25、5/9、16、23、6/6、13、20          |     | 4,800円 |
|   | こどものフラダンス      | YAYOI   | 25名 | 9回  | 17:00~17:50 | 4/④、18、25、5/9、16、23、6/6、13、20            |     | 5,400円 |
|   | バランスヨガ         | 平田      | 25名 | 12回 | 18:00~18:55 | 4/④、11、18、25、5/9、16、23、30、6/6、13、20、27   |     | 7,200円 |
|   | ボディメイク         | 沓澤      | 25名 | 12回 | 19:05~20:05 | 4/④、11、18、25、5/9、16、23、30、6/6、13、20、27   |     | 7,200円 |
|   | ボクシングエクササイズ    | フェリ     | 25名 | 13回 | 20:15~21:15 | 4/④、11、18、25、5/2、9、16、23、30、6/6、13、20、27 |     | 7,800円 |

● 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、無料体験をお申しただけです。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。(○印の部分が該当日です。)  
※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  | 25名 | 10回 | 9:10~10:40  | 4/⑤、12、19、5/3、10、17、24、6/7、14、21          |     | 6,000円 |
|   | 肩こり楽々ストレッチ          | AKEMI   | 20名 | 11回 | 10:00~11:00 | 4/5 4/12、19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、28 |     | 6,600円 |
|   | YOGA∞フリダヤ~ココロとカラダへ~ | katsuei | 25名 | 12回 | 10:55~11:55 | 4/⑤、12、26、5/3、10、17、24、31、6/7、14、21、28    |     | 7,200円 |
|   | リンバストレッチ            | 増田      | 25名 | 10回 | 12:15~13:15 | 4/12 4/19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、28   |     | 6,000円 |
|   | YOGA∞プルシャ~ココロとカラダへ~ | katsuei | 25名 | 12回 | 13:30~14:30 | 4/⑤、12、26、5/3、10、17、24、31、6/7、14、21、28    |     | 7,200円 |
|   | キッズストリートダンス         | Sayuri  | 25名 | 10回 | 16:00~16:50 | 4/⑤、12、19、5/3、10、17、24、6/7、14、21          |     | 6,000円 |
|   | ジュニアストリートダンス        | Sayuri  | 25名 | 10回 | 17:00~18:00 | 4/⑤、12、19、5/3、10、17、24、6/7、14、21          |     | 6,000円 |
|   | ピラティス               | 岡田      | 25名 | 12回 | 18:50~19:50 | 4/⑤、12、19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、28   |     | 7,200円 |
|   | Re:Style(リスタイル)     | 岡田      | 25名 | 12回 | 20:00~21:00 | 4/⑤、12、19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、28   |     | 7,200円 |

※ピラティス ボール教材有り:初回のみ108円 ※肩こり楽々ストレッチ 教材有り:初回のみ2,000円、レンタルは300円/1回

| 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 | 25名 | 10回 | 9:15~10:15  | 4/⑥、13、20、5/4、11、18、25、6/8、15、22         |     | 6,000円 |
|   | リラククスヨガ               | Sayuri | 25名 | 10回 | 10:30~11:30 | 4/⑥、13、20、5/4、11、18、25、6/8、15、22         |     | 6,000円 |
|   | バレエピラティス              | 石塚     | 25名 | 11回 | 12:00~13:00 | 4/⑥、13、20、27、5/4、11、18、25、6/1、8、15       |     | 6,600円 |
|   | 大人バレエクラス              | 石塚     | 25名 | 11回 | 13:15~14:45 | 4/⑥、13、20、27、5/4、11、18、25、6/1、8、15       |     | 6,600円 |
|   | 美脚美尻骨盤ヨガ 初級           | 平川     | 25名 | 11回 | 14:55~15:55 | 4/6 4/13、20、27、5/11、18、25、6/1、8、15、22、29 |     | 6,600円 |
|   | Beautyバレエ All Level   | Hikari | 25名 | 10回 | 18:00~18:55 | 4/⑥、13、20、5/11、18、25、6/1、8、15、22         |     | 6,000円 |
|   | ゆるやかピラティス             | 岡田     | 25名 | 12回 | 19:00~20:00 | 4/⑥、13、20、27、5/11、18、25、6/1、8、15、22、29   |     | 7,200円 |
|   | スリムキック                | 松元     | 25名 | 12回 | 20:10~21:10 | 4/⑥、13、20、27、5/4、11、18、25、6/1、8、15、22    |     | 7,200円 |
|   | スロージョギング<br>(メインアリーナ) | 前田     | 25名 | 4回  | 10:00~11:30 | 4/27 5/11、25、6/8、22                      |     | 2,400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          | 三堀     | 25名 | 12回 | 9:00~10:00  | 4/⑦、14、21、28、5/5、12、19、26、6/2、9、16、23 |     | 7,200円 |
|   | ボディコントロール    | 三堀     | 25名 | 12回 | 10:10~11:00 | 4/⑦、14、21、28、5/5、12、19、26、6/2、9、16、23 |     | 7,200円 |
|   | 美バランス・エクササイズ | 三堀     | 25名 | 12回 | 11:10~12:00 | 4/⑦、14、21、28、5/5、12、19、26、6/2、9、16、23 |     | 7,200円 |
|   | ジュニアヒップホップ   | Itsuko | 25名 | 10回 | 13:00~14:00 | 4/⑦、14、21、28、5/12、19、6/2、9、16、23      |     | 6,000円 |
|   | コアシェイプストレッチ  | Itsuko | 25名 | 10回 | 14:00~15:00 | 4/⑦、14、21、28、5/12、19、6/2、9、16、23      |     | 6,000円 |
|   | やさしいベリーダンス   | YUKARI | 25名 | 6回  | 16:00~17:00 | 4/⑩、28、5/12、26、6/9、23                 |     | 3,600円 |
|   | 初めてのバレエ教室    | 縣      | 25名 | 11回 | 17:30~18:30 | 4/⑦、14、21、28、5/5、12、19、26、6/9、16、23   |     | 6,600円 |
|   | AKバレエ教室      | 縣      | 25名 | 11回 | 18:40~19:40 | 4/⑦、14、21、28、5/5、12、19、26、6/9、16、23   |     | 6,600円 |

| 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   | 25名 | 9回  | 9:10~10:10  | 4/①、15、22、5/6、13、20、27、6/10、17 |     | 5,400円 |
|   | おとなバレエクラス    | 石塚   | 25名 | 9回  | 10:20~11:50 | 4/①、15、22、5/6、13、20、27、6/10、17 |     | 5,400円 |
|   | こどもバレエクラス    | 石塚   | 25名 | 月回数 | 12:00~13:30 | 4/①、15、22、5/6、13、20、27、6/10、17 |     | 月謝制※   |
|   | ベリーダンスエクササイズ | NOBU | 25名 | 6回  | 19:00~20:00 | 4/⑮、22、5/13、20、6/3、17          |     | 3,600円 |

