

プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室のご案内【令和7年1月～3月】

＜継続案内＞

継続申込受付期間 11月13日(水) 10:00～11月30日(土) 17:00

施設HPはこちらから

- ・1階インフォメーションにて申込受付を行います。会員証をご提示いただき、受講料を添えてお申し込みください。
- ・お申込みいただいた曜日・時間帯のみ有効です。(※令和6年10月～12月を受講されていた教室のみ継続受付が可能です。)



＜新規案内＞

新規申込受付期間 12月2日(月) 10:00～12月15日(日) 17:00

- ・お電話にて仮申込受付を行います。①受講希望講座名(番号) ②氏名③ 連絡先電話番号 (先着順ではありません)

※申込者多数の場合は、抽選の上受講者を決定し、落選の方にはご連絡いたします。

- ・12月18日(水)以降、教室開始日までに受付まで受講料を添えてお申し込みください。(ご本人様がお手続きいただくようお願い致します。)
- ・受講料のお支払いは**各日9:00～20:00の受付となります。**・お申込み頂いた曜日・時間帯のみ有効です。
- ・**受付期間以降も定員に空きがある場合はお申し込みいただけます。(先着順)**

※入金後のキャンセル返金・変更は致しませんので、ご了承ください。※講師都合/施設運営都合により開講日を変更する場合がございます。

No.	レッスン名/実施場所	曜日	時間	定員	対象	講師	回数	受講料	内容(対象)
1	キッズダンス(月・A) /ダンス室	月	16:00～17:00	15名	年中～小1	小針	11回	¥12,100	年中～小学1年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
2	キッズダンス(月・B) /ダンス室	月	17:05～18:05	15名	小1～小4	小針	11回	¥12,100	小学1年～小学4年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
3	リラクゼーションヨガ(夜間) /多目的ホール	月	19:00～20:15	50名	一般	鈴木	10回	¥11,500	正しい呼吸法で、身体のゆがみ・縮み・こわばりをほぐし、心と身体のバランスを整えます。初心者の方でも大丈夫です。
4	リラクゼーションヨガ(午前) /サブアリーナ	水	10:00～11:15	50名	一般	鈴木	9回	¥10,350	正しい呼吸法で、身体のゆがみ・縮み・こわばりをほぐし、心と身体のバランスを整えます。初心者の方でも大丈夫です。
5	簡単ストレッチ&ヨガ /ダンス室	水	10:15～11:15	20名	一般	的場	10回	¥11,000	初心者向けのストレッチとヨガの教室です。どなたでも安心してご参加ください。
6	SALSATION® /ダンス室	水	11:45～12:45	20名	一般	Nancy	10回	¥11,000	心で音楽を感じることで、身体と動きがリゾするダンスフィットネスです。体幹に働きかける有酸素運動のフィットネスです。若い方から年配の方まで幅広く楽しめます。
7	姿勢改善ヨガ /ダンス室	水	13:30～14:30	20名	一般	中嶋	10回	¥11,000	動きを通して今の自分を知り、理想的な姿勢になる感覚を掴むことで、歩き姿などが若返り、体を動かしたくなるはつらつとした日常を手に入れましょう。
8	キッズダンス(水・B) /ダンス室	水	16:00～17:00	15名	小1～小4	小針	10回	¥11,000	小学1年～小学4年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
9	キッズダンス(水・C) /ダンス室	水	17:05～18:05	15名	小4～高3	小針	10回	¥11,000	小学4年～高校生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
10	卓球 /サブアリーナ	水	19:00～20:45	30名	一般	山本	9回	¥11,700	レジャーとしてのピンポンから、スポーツとしての卓球へ。
11	ZUMBA(水・夜間) /ダンス室	水	20:00～21:00	25名	一般	津布良	10回	¥11,000	世界のラテン系音楽を使ったダンスエアロビクスです。ダンスが好きな方、ストレス解消したい方、初心者の方でも大丈夫！
12	ZUMBA(木・午前) /ダンス室	木	11:00～12:00	20名	一般	津布良	11回	¥12,100	世界のラテン系音楽を使ったダンスエアロビクスです。ダンスが好きな方、ストレス解消したい方、初心者の方でも大丈夫！
13	ちびっこリズム運動教室 /サブアリーナ	木	15:30～16:30	12名	幼児 (4歳～6歳)	北川	9回	¥9,900	音楽を使いリズム感を養いながら楽しく運動します！小学校体育に向けての基礎的な動きを身につけます！
14	ジュニアリズム運動教室 /サブアリーナ	木	16:45～17:45	15名	小1～小3	北川	9回	¥9,900	運動の基礎となる「リズム感」を養い、走る・ボール・鉄棒・マットなどの運動を楽しく身につける運動教室です。
15	バランスボールエクササイズ /ダンス室	木	19:00～20:00	15名	一般	原田	11回	¥12,100	バランスボールを使用して関節に負担なく行うことができる有酸素運動です。
16	親子DE遊ピクス /ダンス室	金	10:00～11:00	15名	親子 (子2歳～3歳)	藤本	9回	¥9,900	リズム体操とアクティビティ運動を通じて子供にとって必要不可欠な全身運動を安全で楽しく行うコツをお伝えしていきます。
17	Hula DE Hau'oliフィットネス /ダンス室	金	11:20～12:20	20名	一般	藤本	9回	¥9,900	フラとエアロビクスの良いところをあわせたフィットネスです。初めての方や運動に自信のない方も笑顔で楽しく過ごしていただけます。
18	ZUMBA(金・夜間) /ダンス室	金	19:15～20:15	20名	一般	吉田	9回	¥9,900	エネルギッシュなラテン系の音楽とダンスでノリノリで踊り、健康と笑顔を手に入れ、楽しくカロリーを消費しましょう！
19	太極拳(初中級) /ダンス室	土	10:00～11:15	20名	一般	夏原	7回	¥8,050	太極拳で心も身体もリフレッシュ！足腰を鍛え健康な身体づくり
20	太極拳(初心者) /ダンス室	土	11:30～12:30	20名	一般	夏原	7回	¥7,700	太極拳で心も身体もリフレッシュ！足腰を鍛え健康な身体づくり
21	かんたんダンスエクササイズ /ダンス室	土	13:15～14:15	20名	一般	國枝	10回	¥11,000	音楽を楽しみながら、簡単なダンスエクササイズで脂肪燃焼、ストレス発散！初心者の方、お気軽にどうぞ。
22	はじめてのヨガ /ダンス室	土	14:30～15:30	20名	一般	國枝	10回	¥11,000	初心者向けのヨガ教室です。どなたでも安心してご参加ください
23	バドミントン /サブアリーナ	土	19:00～20:45	35名	一般	田中	10回	¥13,000	基本技術を習って、シングルスからダブルスまで、シャトルを追って、心地良い汗を流しましょう。※1/19は日曜日となります。

※申込数が少ない場合は開講できない場合がございます。

・体験受講は、**1回1650円(税込)(定員に空きがある教室のみとなります。)**※1教室につき1人1回まで

- ・運動に適した服装と室内用運動靴を用意ください。

「ヨガ全般」は、裸足で行います。ヨガマットを使用いたしますので、各自でご準備ください。

- ・教室開講日等の詳細については**施設ホームページをご覧ください。**

- ・一部の教室では受講料の他に**別途教材費**を頂戴しております。

- ・天候等で休講になる場合がございます。その際は施設ホームページをご確認ください。

お問い合わせ先 プロシードアリーナHIKONE
〒522-0043 彦根市小泉町640番地 TEL:0749-30-

プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室開講日【令和7年1月～3月】

No.	レッスン名	曜日	1月	2月	3月
1	キッズダンス (月・A)	月	6日・20日・27日	3日・10日・17日・24日	3日・10日・17日・24日
2	キッズダンス (月・B)	月	6日・20日・27日	3日・10日・17日・24日	3日・10日・17日・24日
3	リラクゼーションヨガ(夜間)	月	6日・20日・27日	3日・10日・17日	3日・10日・17日・24日
4	リラクゼーションヨガ(午前)	水	8日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
5	簡単ストレッチ&ヨガ	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
6	SALSATION®	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
7	姿勢改善ヨガ	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
8	キッズダンス (水・B)	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
9	キッズダンス (水・C)	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
10	卓球	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日
11	ZUMBA (水・夜間)	水	8日・15日・22日・29日	5日・19日・26日	5日・12日・19日
12	ZUMBA (木・午前)	木	9日・16日・23日・30日	6日・13日・20日・27日	6日・13日・20日
13	ちびっこリズム運動教室	木	9日・16日・30日	6日・13日・20日・27日	6日・13日
14	ジュニアリズム運動教室	木	9日・16日・30日	6日・13日・20日・27日	6日・13日
15	バランスボールエクササイズ	木	9日・16日・23日・30日	6日・13日・20日・27日	6日・13日・20日
16	親子DE遊ビクス	金	17日・31日	7日・14日・21日・28日	7日・14日・21日
17	Hula DE Hau'oliフィットネス	金	17日・31日	7日・14日・21日・28日	7日・14日・21日
18	ZUMBA (金・夜間)	金	17日・31日	7日・14日・21日・28日	7日・14日・21日
19	太極拳 (初中級)	土	11日・18日	15日・22日	1日・15日・22日
20	太極拳 (初心者)	土	11日・18日	15日・22日	1日・15日・22日
21	かんたんダンスエクササイズ	土	11日・18日	1日・8日・15日・22日	1日・8日・15日・22日
22	はじめてのヨガ	土	11日・18日	1日・8日・15日・22日	1日・8日・15日・22日
23	バドミントン	土	11日・19日(日)・25日	1日・8日・22日	1日・8日・15日・22日

講師都合/施設運営都合により開講日を変更する場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ先 プロシードアリーナHIKONE
〒522-0043 彦根市小泉町640番地 TEL:0749-30-