

## プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室のご案内 【令和7年度】

体験受講は、各講座の1回分の受講料で可能（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

体験ご希望のお客様はお電話または窓口にてお伝えください。

マイページ登録用QRコード



### 【入会方法】

- ①マイページ登録 マイページ登録は現金支払いの方も必要です。
- ②会員メニューの「クレジットカード情報」からクレジットカードの登録  
現金支払い希望の方については、事務手数料として100円(月毎)が発生いたします。
- ③窓口にて受講登録用紙の提出  
※提出いただいた情報とともに、施設側でスクール登録させていただきます。

### 【その他】

ご請求は、毎月25日に翌月分の受講料を請求させていただきます。（例:1月25日に2月分決済）

施設HPはこちらから



（引き落とし日は、各クレジットカード会社との契約により異なります）

※退会は退会したい月の10日までに退会届を当施設受付窓口にてご提出ください。

例）1月末退会 ⇒ 1月10日締切厳守

期日を過ぎますと翌月の受講料が発生しますので、ご注意ください。

※同じメールアドレスで、複数のアカウントを登録されたい場合は、施設までお問い合わせください。

※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	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3	NAHO	1,100円/1回	年中~小学3年生向けの音に合わせてリズム良く動くレッスン、簡単な動きで体力向上していきます。（7月から対象年齢を変更しています）
2	キッズダンス(月・B) /ダンス室	月	17:05~18:05	15名	小2~小5	NAHO	1,100円/1回	小学2年~小学5年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。（7月から対象年齢を変更しています）
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	1,150円/1回	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	1,150円/1回	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	山本	1,100円/1回	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	1,100円/1回	心で音楽を感じることで、身体と動きがリズム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リッドです。若い方から年配の方まで幅広く楽しめます。
7	姿勢改善サポート /ダンス室	水	13:30~14:30	20名	一般	中嶋	1,100円/1回	姿勢改善習慣や身体のゆがみを正していくまでも健康な身体を維持しましょう。ダンスやヨガの動作を通じてあなたの姿勢改善をサポートします。※ヨガマットが必要です
8	キッズダンス(水・B) /ダンス室	水	16:00~17:00	15名	小2~小5	NAHO	1,100円/1回	小学2年~小学5年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。（7月から対象年齢を変更しています）
9	ガールズヒップホップ /ダンス室	水	17:05~18:05	15名	小4~中3	NAHO	1,100円/1回	小学4年~中学生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。（7月から対象年齢を変更しています）
10	卓球 /サブアリーナ	水	19:00~20:45	30名	一般	山本	1,300円/1回	生涯スポーツとして全世代が楽しめる卓球。初心者への指導～ゲーム形式までそれぞれのレベルで楽しんでいただけます。
11	ZUMBA(水・夜間) /ダンス室	水	20:00~21:00	25名	一般	津布良	1,100円/1回	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	バドミントン(木)※ NEW /メインアリーナ	木	9:30~11:15	25名	一般	田中	1,300円/1回	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。
13	ZUMBA(木・午前) /ダンス室	木	11:00~12:00	20名	一般	津布良	1,100円/1回	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！
14	ちびっこリズム運動 /ダンス室	木	16:10~17:10	12名	幼児(4歳~6歳)	北川	1,100円/1回	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！
15	ジュニア体育 /ダンス室	木	17:15~18:15	15名	小1~小3	北川	1,100円/1回	運動の基礎となる「リズム感」を養い、走る・ボール・鉄棒・マットなど主に低学年で行う種目を楽しく学べます。「体育の授業が好きになる」がコンセプトです。
16	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	1,100円/1回	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。
17	太極拳(初中級) /ダンス室	土	10:00~11:15	20名	一般	夏原	1,150円/1回	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
18	太極拳(初心者) /ダンス室	土	11:30~12:30	20名	一般	夏原	1,100円/1回	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
19	かんたんディスコダンス /ダンス室	土	13:15~14:15	20名	一般	國枝	1,100円/1回	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！マイペースで楽しく運動いただけるプログラムです。
20	はじめてのヨガ /ダンス室	土	14:30~15:30	20名	一般	國枝	1,100円/1回	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。シニアの方方も大歓迎！
21	バドミントン(土)※ /サブアリーナ	土	19:00~20:45	35名	一般	田中	1,300円/1回	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。

・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。

・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。

※バドミントンでは受講料の他にシャトル代を頂戴しております。

日程は裏面をご確認ください

プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室開講日【令和8年1月～3月】

No.	レッスン名	曜日	1月	月謝	2月	月謝	3月	月謝
1	キッズダンス(月・A)	月	5日・19日・26日	3,300円	2日・9日・16日	3,300円	2日・9日・16日 23日・30日	5,500円
2	キッズダンス(月・B)	月	5日・19日・26日	3,300円	2日・9日・16日	3,300円	2日・9日・16日 23日・30日	5,500円
3	リラクゼーションヨガ(夜間)	月	5日・19日・26日	3,450円	2日・9日・16日	3,450円	2日・9日・16日・23日	4,600円
4	リラクゼーションヨガ(午前)	水	7日・14日・21日・28日	4,600円	4日・18日・25日	3,450円	4日・11日・18日・25日	4,600円
5	簡単ストレッチ&ヨガ	水	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・18日・25日	3,300円	4日・11日・18日・25日	4,400円
6	SALSATION®	水	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・18日・25日	3,300円	4日・11日・18日・25日	4,400円
7	姿勢改善サポート	水	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・18日・25日	3,300円	4日・11日・18日・25日	4,400円
8	キッズダンス(水・B)	水	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・18日・25日	3,300円	4日・11日・18日・25日	4,400円
9	ガールズヒップホップ	水	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・18日・25日	3,300円	4日・11日・18日・25日	4,400円
10	卓球	水	7日・14日・21日・28日	5,200円	4日・18日・25日	3,900円	4日・11日・18日	3,900円
11	ZUMBA(水・夜間)	水	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・18日・25日	3,300円	4日・11日・18日・25日	4,400円
12	バドミントン(木)	木	15日・22日・29日	3,900円	5日・12日・26日	3,900円	5日・12日・19日・26日	5,200円
13	ZUMBA(木・午前)	木	8日・15日・22日・29日	4,400円	5日・12日・19日・26日	4,400円	5日・12日・19日・26日	4,400円
14	ちびっこリズム運動	木	8日・15日・22日・29日	4,400円	5日・12日・19日・26日	4,400円	5日・12日・19日・26日	4,400円
15	ジュニア体育	木	8日・15日・22日・29日	4,400円	5日・12日・19日・26日	4,400円	5日・12日・19日・26日	4,400円
16	Hula DE Hau'oliフィットネス	金	9日・16日・23日・30日	4,400円	6日・13日・20日・27日	4,400円	6日・13日	2,200円
17	太極拳(初中級)	土	17日・24日・31日	2,300円	14日・21日	2,300円	7日・14日・21日	3,450円
18	太極拳(初心者)	土	17日・24日・31日	2,200円	14日・21日	2,200円	7日・14日・21日	3,300円
19	かんたんディスコダンス	土	10日・17日・24日・31日	3,300円	7日・21日・28日	3,300円	7日・14日・21日	3,300円
20	はじめてのヨガ	土	10日・17日・24日・31日	3,300円	7日・21日・28日	3,300円	7日・14日・21日	3,300円
21	バドミントン(土) (赤字日曜日)	土	17日・25日・31日	3,900円	7日・14日・21日・28日	5,200円	7日・14日・21日	3,900円

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 休館日:火曜日、年末年始  
〒522-0043 彦根市小泉町640番地 TEL:0749-30-9228 (12/29~1/3)