

**プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室のご案内**  
**【令和5年10月～12月】**

**<継続案内> 継続申込受付期間 8月17日（木）10:00～8月31日（木）17:00**

- 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。
- ※お支払いの際、お釣りが出ないようご協力をお願いいたします。
- お申込み頂いた時間帯以外は受講できません。（※2023年7月～9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 9月6日（水）10:00～9月20日（水）17:00**

- お電話にて仮申込受付を行います。※申込多数の場合、抽選となります。
- 9月21日（木）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。  
(初回の教室時も可能ですが、混雑が予想されますので、お早めにお越しください。)
- お申込み頂いた時間帯以外は受講できません。
- 受付期間以降も定員に空きがある場合はお申し込み頂けます。（先着順）**
- お申し込みは、ご本人様がお手続き頂くようお願い致します。

施設HPはこちらから



**入金後のキャンセル返金は致しませんので、ご了承ください。**

※都合により講師が変更する場合がございます。予めご了承ください。

サブアリーナ **\*リラクゼーションヨガ(月)のみ多目的ホールで実施します** **\*12/2のバドミントンはメインアリーナで実施します**

レッスン名		時 間	定員	対象	講 師	回 数	受 講 料	内 容 (対象)
月	リラクゼーションヨガ	19:00～20:15	50名	一般	鈴木	12回	¥11,220	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。
		10:00～11:15	50名			11回	¥10,285	
	卓球	19:00～20:45	30名		山本	11回	¥10,890	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。
	バドミントン	19:00～20:45	25名		田中	6回	¥5,940	基本技術を習ってシングルからダブルスまで。 シャトルを追って、心地良い汗を流しましょう。

ダンス室

レッスン名		時 間	定員	対象	講 師	回 数	受 講 料	内 容 (対象)
月	ちびっこ教室	15:30～16:30	12名	幼児 (4歳～6歳)	東郷	10回	¥8,800	遊び要素を取り入れながら楽しく運動します！ 鉄棒・跳び箱・マット等を使用しながら運動します！
	ジュニアスポーツ教室	16:45～17:45	12名				¥8,800	鉄棒・跳び箱・マット等を使用しながら運動します！ 運動が苦手な子でも大丈夫！
	ダンススクール	19:00～20:00	20名			10回	¥8,800	中～高校生向けのヒップホップ中心の ダンス教室です。
水	Easyヨガレッチ	10:15～11:15	20名	一般	山崎	13回	¥11,440	ヨガとストレッチの合わせたレッスンです。 じっくり時間をかけて身体全体をほぐしていきます。
	SALSATION®	11:45～12:45	20名			13回	¥11,440	心で音楽を感じることで、身体と動きがリンクする今までにないダンスフィットネスです。 身体的に働きかける有酸素運動のメソッドです。 若い方から年配の方まで幅広く楽しめます。ぜひ体験してみてください！
	姿勢改善ヨガ	13:30～14:30	20名			13回	¥11,440	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らつとした日常を手に入れましょう。
	キッズダンス	16:00～17:00	20名		小針	12回	¥10,560	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。
	キッズダンス	17:05～18:05	20名				¥10,560	小学1年～6年生向けのヒップホップ中心の ダンス教室です。
	ZUMBA	20:00～21:00	20名		津布良	13回	¥11,440	世界のラテン系音楽を聞い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！
木	ちびっこ教室	15:30～16:30	12名	幼児 (4歳～6歳)	東郷	10回	¥8,800	遊び要素を取り入れながら楽しく運動します！ 鉄棒・跳び箱・マット等を使用しながら運動します！
	ジュニアスポーツ教室	16:45～17:45	12名				¥8,800	鉄棒・跳び箱・マット等を使用しながら運動します！ 運動が苦手な子でも大丈夫！
金	親子DE遊ビクス	10:00～11:00	15名	親子(子2～3歳)	藤本	9回	¥7,920	リズム体操とアクティビティ運動を通じて子どもにとって 必要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。
	Hula DE Hau'oliフィットネス	11:20～12:20	20名			9回	¥7,920	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。
	ZUMBA	19:30～20:30	20名			11回	¥9,680	世界のラテン系の音楽を楽しみ、可愛く、カッコよい、 自分らしくのりのりで踊りましょう！
土	太極拳（初級）	10:00～11:30	20名		夏原	9回	¥8,415	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
	かんたんダンスエクササイズ	13:15～14:15	20名			10回	¥8,800	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。
	はじめてのヨガ	14:30～15:30	20名			10回	¥8,800	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

※申込数が少ないと開講できない場合がございます。

- 体験受講は、1回1100円（税込）
- 定員が達している教室に関してましては、体験して頂くことができません。
- 運動に適した服装と室内用運動靴が必要です。
- 「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、ご準備ください。
- 教室開講日等の詳細については施設HP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。
- 詳しくはお問い合わせください。

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：0749-30-9228

**プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室開講日  
【令和5年10月～12月】**

サブアリーナ **\*リラクゼーションヨガ(月)**のみ多目的ホールで実施します

	レッスン名	10月	11月	12月
月	*リラクゼーションヨガ	2日・9日・23日・30日	6日・13日・20日・27日	4日・11日・18日・25日
水	リラクゼーションヨガ	4日・11日・18日・25日	1日・8日・22日・29日	6日・13日・27日
	卓球	4日・11日・18日	1日・8日・15日・22日・29日	6日・13日・27日
土	バドミントン	14日	4日・11日・18日・25日	2日

ダンス室

	レッスン名	10月	11月	12月
月	ちびっこ教室	2日・16日・23日	6日・13日・20日・27日	4日・11日・18日
	ジュニアスポーツ教室			
水	ダンススクール	2日・16日・23日	6日・13日・20日・27日	4日・11日・18日
木	Easyヨガレッチ	4日・11日・18日・25日	1日・8日・15日・22日・29日	6日・13日・20日・27日
	SALSATION®			
	姿勢改善ヨガ			
	キッズダンス	4日・11日・18日・25日	1日・15日・22日・29日	6日・13日・20日・27日
	キッズダンス			
	ZUMBA	4日・11日・18日・25日	1日・8日・15日・22日・29日	6日・13日・20日・27日
金	ちびっこ教室	12日・19日・26日	2日・9日・16日・30日	7日・14日・21日
	ジュニアスポーツ教室			
土	親子DE遊ビクス	6日・13日・27日	10日・17日・24日	1日・15日・22日
	Hula DE Hau'oliフィットネス			
	ZUMBA	6日・13日・27日	3日・10日・17日・24日	1日・8日・15日・22日
日	太極拳（初級）	7日・14日	4日・18日・25日	2日・9日・16日・23日
	かんたんダンスエクササイズ	7日・14日・28日	4日・11日・18日・25日	2日・9日・16日
	はじめてのヨガ			

開講日につきましては、都合により変更となる場合がございますので、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 : 0749-30-9228