

プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室のご案内【令和6年4月～6月】

＜継続案内＞ 継続申込受付期間 3月6日（水）10:00～3月25日（月）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1月～3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 3月27日（水）10:00～4月7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。

4月10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。※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。

| 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 | 8回 | ¥7,200 | 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 | 8回 | ¥7,200 | 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 | 9回 | ¥8,550 | 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 | ¥8,550 | 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 NEW /ダンス室 | 水 | 10:15～11:15 | 20名 | 一般 | 的場 | 10回 | ¥9,000 | 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 | ¥9,000 | 心で音楽を感じることで、身体と動きがリソ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 | 9回 | ¥8,100 | 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・A) /ダンス室 | 水 | 16:00～17:00 | 15名 | 年中～小1 | 小針 | 10回 | ¥9,000 | 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。 |
| 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 | ¥9,000 | 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 | 10回 | ¥11,000 | 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。 ※5/1はサブアリーナでの開催となります |
| 11 | ZUMBA(水・夜間) /ダンス室 | 水 | 20:00～21:00 | 20名 | 一般 | 津布良 | 10回 | ¥9,000 | 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) NEW /ダンス室 | 木 | 11:00～12:00 | 20名 | 一般 | 津布良 | 8回 | ¥7,200 | 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 NEW /サブアリーナ | 木 | 15:30～16:30 | 15名 | 幼児 (4歳～6歳) | 北川 | 9回 | ¥8,100 | 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 NEW /サブアリーナ | 木 | 16:45～17:45 | 15名 | 小1～小3 | 北川 | 9回 | ¥8,100 | 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 | 親子DE遊ピクス /ダンス室 | 金 | 10:00～11:00 | 15名 | 親子 (子2～3歳) | 藤本 | 10回 | ¥9,000 | 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。 |
| 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 | 10回 | ¥9,000 | フラとエアロビクスの良いところを合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 | ZUMBA(金・夜間) /ダンス室 | 金 | 19:30～20:30 | 20名 | 一般 | 吉田 | 10回 | ¥9,000 | 世界のラテン系音楽を楽しみ、踊る、ダンスエクササイズです。可愛く、エンジョイしましょう！ |
| 18 | 太極拳(初中級) /ダンス室 | 土 | 10:00～11:15 | 20名 | 一般 | 夏原 | 9回 | ¥8,550 | 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 | 太極拳(初心者) /ダンス室 | 土 | 11:30～12:30 | 20名 | 一般 | 夏原 | 9回 | ¥8,100 | 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 | 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 | ¥9,000 | 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。 |
| 21 | はじめてのヨガ /ダンス室 | 土 | 14:30～15:30 | 20名 | 一般 | 國枝 | 10回 | ¥9,000 | 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 |
| 22 | バドミントン※ /サブアリーナ | 土 | 19:00～20:45 | 25名 | 一般 | 田中 | 10回 | ¥11,000 | 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。※4/14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1100円(税込)(定員に空きがある教室のみとなります。)
- ・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:0749-30-9228

プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室開講日【令和6年4月～6月】

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

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