プロシードアリーナHIKONE　スポーツ教室のご案内【令和8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をもとに、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）
（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。

施設HPはこちらから

※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。
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。
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、身体と動きがﾘﾝｸするﾀﾞﾝｽﾌｨｯﾄﾈｽです。体幹に働きかける有酸素運動のﾒｿｯﾄﾞです。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つまでも健康な身体を維持しましょう。ダンスやヨガ的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。
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。
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）※ /メインアリーナ	木	9:30～11:15	25名	一般	田中	1,500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。※シャトル代200円を含みます。
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 エンジョイクラス　/ダンス室	木	16:10～17:10	12名	年少～年長	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	ちびっこリズム運動 チャレンジクラス　/ダンス室	木	17:15～18:15	15名	年中～小3	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！ エンジョイクラスよりも少しレベルアップ！
16	Hula DE Hau'oliフィットネス /ダンス室	金	11:00～12:00	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	シニアのらくらく　ZUMBA /ダンス室	土	13:15～14:15	20名	一般	國枝	1,100円/1回	負荷の少ないダンスエアロビクス。 音楽を楽しみながらマイペースで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	1,500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。※シャトル代200円を含みます。

・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。
・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。

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9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	4日・18日・25日	3,300円	1日・8日・15日・22日	4,400円	1日・8日 ※15日・※29日	4,400円
2	キッズダンス（月・B）	月	4日・18日・25日	3,300円	1日・8日・15日・22日	4,400円	1日・8日・15日・29日	4,400円
3	リラクゼーションヨガ(夜間)	月	4日・18日・25日	3,450円	1日・8日・22日	3,450円	1日・8日・29日	3,450円
4	リラクゼーションヨガ(午前)	水	13日・20日・27日	3,450円	3日・10日・17日	3,450円	10日・17日・24日	3,450円
5	簡単ストレッチ＆ヨガ	水	6日・13日・20日・27日	4,400円	3日・10日・17日	3,300円	3日・10日・17日 24日・31日	5,500円
6	SALSATION®	水	6日・13日・20日・27日	4,400円	3日・10日・17日	3,300円	3日・10日・17日 24日・31日	5,500円
7	姿勢改善サポート	水	13日・20日・27日	3,300円	3日・10日・17日	3,300円	3日・10日・17日・24日	4,400円
8	キッズダンス（水・B）	水	6日・13日・20日・27日	4,400円	3日・10日・17日	3,300円	3日・10日 ※17日・※24日・31日	5,500円
9	ガールズヒップホップ	水	6日・13日・20日・27日	4,400円	3日・10日・17日	3,300円	3日・10日・17日 24日・31日	5,500円
10	卓球	水	6日・13日・20日・27日	5,200円	3日・10日・17日	3,900円	3日・10日・17日 24日・31日	6,500円
11	ZUMBA（水・夜間）	水	6日・13日・20日・27日	4,400円	3日・10日・17日	3,300円	3日・10日・17日 24日・31日	5,500円
12	バドミントン（木）	木	7日・14日・21日・28日	6,000円	4日・18日・25日	4,500円	4日・11日・18日・25日	6,000円
13	ZUMBA（木・午前）	木	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・11日・18日・25日	4,400円	4日・11日・18日・25日	4,400円
14	ちびっこリズム運動 エンジョイクラス	木	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・11日・18日・25日	4,400円	4日・11日・18日・25日	4,400円
15	ちびっこリズム運動 チャレンジクラス	木	7日・14日・21日・28日	4,400円	4日・11日・18日・25日	4,400円	4日・11日・18日・25日	4,400円
16	Hula DE Hau'oliフィットネス	金	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・26日	3,300円
17	太極拳（初中級）	土	9日・16日・23日	3,450円	6日・13日・27日	3,450円	20日・27日	2,300円
18	太極拳（初心者）	土	9日・16日・23日	3,300円	6日・13日・27日	3,300円	20日・27日	2,200円
19	シニアのらくらく　ZUMBA	土	9日・16日・23日・30日	4,400円	6日・20日・27日	3,300円	6日・20日・27日	3,300円
20	はじめてのヨガ	土	9日・16日・23日・30日	4,400円	6日・20日・27日	3,300円	6日・20日・27日	3,300円
21	バドミントン（土） （赤字日曜日）	土	9日・31日	3,000円	6日・20日・27日	4,500円	13日・20日・27日	4,500円

※日程の教室は無料体験を実施します。先着順になりますが教室によって受付人数が異なりますのでお問い合わせください。

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。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)