# 12月度実施プログラム 颦

#### ※プログラム及び開催日は変更になる場合がございます。

## 1回制教室 (電話·窓口申込)

#### 月謝制・クール制教室(窓口申込のみ)

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月		
		アクティブヨガ	10:00~10:45						
		骨盤シェイプ	11:00~11:45				8·15·22		
	月	チェアバレエエク <del>ササ</del> イズ	12:00~12:45	30名					
		ピラティス	19:00~19:45						
		ズンバ	20:00~20:45						
		心とカラダが整うヨガ	10:00~10:45						
	火	活力アップヨガ	11:00~11:45	30名			2.9.16.23		
	^	BFキックボクシング	19:00~19:45	304			2.9.10.23		
		ファンクショナルトレーニング	20:00~20:45						
		からだスキャンマッサージ	10:00~10:45	30名			3·10·17·🏏 (※24日休講)		
	水	ズンバ	11:00~11:45	35名					
	л.	骨盤調整ヨガ	19:00~19:45	30名	204	2042			3·10·17·24
スタジオ		アクティブヨガ	20:00~20:45		· 中学生以上	ALL ¥700			
7997		かんたん筋トレ	10:00~10:45						
	*	エアロ初級	11:00~11:45	30名			4.11.18.25		
	~	フラダンス	12:30~13:30					4.11.19.52	
		サルセーション	19:30~20:30	35名					
		からだ改善体操	10:00~10:45						
		はじめてのヨガ	11:00~11:45	30名			5·12·19·26		
	金	BFバーベルEX	19:00~19:45	30名			2.17.13.50		
		BFキックボクシング	20:00~20:45						
		ポルドブラ	10:00~10:45						
	±	ソフトヨガ	10:00~10:45	15名			6.13.20.27		
		ピラティス	11:00~11:45						
		サルセーション	10:00~11:00	15名			7 14 21 20		
	日	やさしいヨガ	11:15~12:00	12/2			7·14·21·28		

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
		トランポリンワンデイスクール	16:30~17:30	12名	小学生	¥1,500	8.22
アリーナ	月	【WEB申込】11/20 10:00 開始	17:40~18:40	124	4 771	+1,500	6.22
79-7	,,	レスリングスクール 【WEB申込】11/20 10:00 開始	17:00~17:50	24名	年少~年長	¥1,000	8·15
			18:00~19:00	2-1-12	小学生~大人	¥1,000	6.12

	場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
				15:30~16:20		年中·年長		
		月	ワンデイ 子ども水泳教室	16:30~17:20	10名	小学生 ¥1,00	小学生 ¥1,000	8·15·22
	プール		3 (3)	17:30~18:20				
		月	アクアビクス	11:40~12:25	30名	中学生以上	¥700	8·15·22
		水	797292	19:40~20:25	302	3049	H-F-E-W_L	¥/UU

# 個人参加型プログラム(電話・窓口申込)

_	個人参加型とは?
_	簡単なウォーミングアップ・ゲーム形式で
_	交流を深めるプログラムです。
) ~	0

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
	月	フットサル	19:15~20:45	18名			22
		ピックルボール (エンジョイ)	10:15~11:45	32名	中学生以上		2.9.16.23
アリーナ	火	ピックルボール (エキサイティング)	13:15~14:45	16名		ALL	2.16.23
79-7		バドミントン	19:15~20:45	104		¥700	23
	水	ピックルボール (エンジョイ)	19:15~20:45	16名			24
		バレーボール	19:15~20:45	28名			3·17

		7 5 473 - 17	/ / · P J J / ·				
場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
	月	<b>骨盤底筋群ケア</b> 【電話・窓口申込】 11/15 10:00~申込開始	13:30~14:15	10名	高校生以上	¥4,000	8·15·22 【12月~1月】
	火	BFKIDSアスリートスクール	16:00~17:00	15名	年中·年長	¥3,500	2046
	^	BI K1037 X9 - [-X7 - W	17:15~18:15	134	小1~小4	¥3,300	2.9.16
	水	フィジカルサーキット	13:00~14:30	15名	高校生以上	申込不可	3·10·17 【11月~12月】
スタジオ	木	キッズダンススクール	16:30~17:30	15名	小1~小3	¥3,500	4·11·18
A991		<del>イッスランススクール</del>	17:45~18:45		小4~小6		
	金	BFKIDSアスリートスクール	16:00~17:00	15名	年中·年長	¥3,500	5.12.19
	312	אל לאל	17:15~18:15	134	小1~小4	+3,300	5-12-19
		フィジカルサーキット	13:30~15:00	10名	高校生以上	申込不可	6·13·20 【11月~12月】
	±	New! 骨盤底筋群ケア 【電話・窓口申込】 11/15 10:00~申込開始	15:30~16:15	10名	高校生以上	¥4,000	6·13 【12月~1月】

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
	火	バドミントンスクール	17:15~18:45	20名	小4~中学生	¥3,000	2.9.23
アリーナ	-t-	スラックラインスクール	16:30~17:30	申込	小学生~大人	¥3,500	3·10·17
79-7	6	スプラグラインスケール	17:40~18:40	不可	<b>小子王</b> で入入	¥3,300	3.10.17
	木	バドミントンスクール	19:15~20:45	20名	小4~中学生	¥3,000	4.18.25

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	12月
	月	飛込教室	16:30~18:00	22名	年中~小学生	¥5,500	8·15·22
			18:00~19:30	224	小学生	¥3,300	
プール		く〜金 子どもスイミングスクール	15:30~16:30		年中~小学生	【週1】	スクールカレンダーに準ずる
	火~金		16:30~17:30		年長~小学生	¥6,600 【週2】	
			17:30~18:30		小学生	¥8,800	

プログラム名	曜日	クラス	実施時間	定員	対象	参加費	12月
		クロール	10:30~11:20	10名			2-9-16-23
	火	上級	11:30~12:20	104	中学生以上 ※初心者クラス以外 参加条件有	¥4,000	
	^	中級 (クロール・背泳ぎ)	19:30~20:20	15名		¥4,000	
大人	水	中級 (クロール・背泳ぎ)	10:30~11:20	15名		¥3,000	3·10·17
水泳教室 【第3期:10~12月】	月] 木 初	クロール	19:30~20:20	10名			4.11.18
(953M) . 10° 12/3]		初心者	19:30~20:20	104		¥3,000	4.11.18
		初級	10:30~11:20	10名		¥3,000	5-12-19
	金	中級 (平泳ぎ・バタフライ)	11:30~12:20	15名			
		スペシャル	19:30~20:20	10名		¥2,000	12·19

## 個人開放プログラム(当日窓口受付)※詳細はお問い合わせください。

場所	曜日	プログラム名	実施時間	対象	参加費	12月
アリーナ	月	ピックルボール	9:30~12:00	小学生~大人	【コート1面】 ¥1,000 【大人】	8·15·22
79-7	木	C97/WK-W	9.30*12.00	14±300	¥300 【高校生以下】 ¥150	4·18

お申し込み お問い合わせ 日環アリーナ栃木 TEL: 028-658-5900

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第1月曜日、年末年始



