

# 10月度実施プログラム

2026年10月13日 現在

## 1回制教室（電話・窓口申込） ※プログラム及び開催日は変更になる場合がございます

| 場所   | 曜日     | プログラム名         | 実施時間        | 定員          | 対象    | 参加費         | 10月          |     |
|------|--------|----------------|-------------|-------------|-------|-------------|--------------|-----|
| スタジオ | 月      | アクティブヨガ        | 10:00～10:45 | 30名         | 中学生以上 | ALL<br>¥700 | 12・19・26     |     |
|      |        | 骨盤シェイプ         | 11:00～11:45 |             |       |             |              |     |
|      |        | チェアバレエエクササイズ   | 12:00～12:45 |             |       |             |              | 30名 |
|      |        | ピラティス          | 19:00～19:45 |             |       |             |              |     |
|      | ズンバ    | 20:00～20:45    |             |             |       |             |              |     |
|      | 火      | 心とカラダが踊るヨガ     | 10:00～10:45 | 30名         |       |             |              |     |
|      |        | 活力アップヨガ        | 11:00～11:45 |             |       |             |              |     |
|      |        | BFキックボクシング     | 18:45～19:45 |             |       |             |              |     |
|      |        | ファンクショナルトレーニング | 20:00～20:45 |             |       |             |              |     |
|      | 水      | からだスキャンマッサージ   | 10:00～10:45 | 30名         |       |             | 7・14・21・28   |     |
|      |        | ズンバ            | 11:00～11:45 | 35名         |       |             |              |     |
|      |        | ボールコンディショニングヨガ | 19:00～19:45 | 30名         |       |             |              |     |
|      |        | アクティブヨガ        | 20:00～20:45 | 30名         |       |             |              |     |
|      | 木      | かんたん筋トレ        | 10:00～10:45 |             |       |             | 30名          |     |
|      |        | エアロ初級          | 11:00～11:45 |             |       |             |              |     |
|      |        | フラダンス          | 12:30～13:30 |             |       |             |              |     |
|      |        | サルゼーション        | 19:30～20:30 | 35名         |       |             |              |     |
|      | 金      | からだ改善体操        | 10:00～10:45 | 30名         |       |             | 2・9・16・23・30 |     |
|      |        | はじめてのヨガ        | 11:00～11:45 | 20名         |       |             |              |     |
|      |        | BFバーベルEX       | 18:45～19:30 |             |       |             |              | 30名 |
|      |        | BFキックボクシング     | 19:45～20:45 |             |       |             |              |     |
|      | 土      | ボルトブラ          | 10:00～10:45 |             |       |             | 15名          |     |
|      |        | ソフトヨガ          | 10:00～10:45 |             |       |             |              |     |
|      |        | ピラティス          | 11:00～11:45 |             |       |             |              |     |
|      |        | 日              | 美尻シェイプ      | 10:00～10:45 |       |             |              | 15名 |
|      | やさしいヨガ |                | 11:00～11:45 |             |       |             |              |     |

## 月謝制・クール制教室（窓口申込のみ） ※申込状況によってはご案内できない場合がございます

| 場所   | 曜日 | プログラム名         | 実施時間                       | 定員  | 対象             | 参加費    | 10月                   |
|------|----|----------------|----------------------------|-----|----------------|--------|-----------------------|
| スタジオ | 月  | 骨盤底筋群ケア        | 13:30～14:15                | 10名 | 高校生以上<br>※女性のみ | 申込不可   | 19・26<br>[8～10月]      |
|      | 火  | BFキッズアスリートスクール | 16:00～17:00<br>17:15～18:15 | 15名 | 年長～小2<br>小1～小4 | ¥3,500 | 6・13・20・27            |
|      | 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   | 7・14・21<br>[9・10月]    |
|      |    | 骨盤底筋群ケア        | 15:00～15:45                | 10名 | 高校生以上<br>※女性のみ | 申込不可   | 14・21<br>[8～10月]      |
|      | 木  | キッズダンススクール     | 16:30～17:30<br>17:45～18:45 | 15名 | 小1～小3<br>小4～小6 | ¥3,500 | 1・8・15・22・29          |
|      | 金  | BFキッズアスリートスクール | 16:00～17:00<br>17:15～18:15 | 15名 | 年長～小2<br>小1～小4 | ¥3,500 | 2・9・16・30             |
|      | 土  | 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   | 3・10・17<br>[9・10月]    |
|      |    | 骨盤底筋群ケア        | 15:30～16:15                | 10名 | 高校生以上<br>※女性のみ | 申込不可   | 3・10・17・31<br>[8～10月] |

| 場所   | 曜日 | プログラム名                                 | 実施時間                       | 定員  | 対象     | 参加費     | 10月                    |
|------|----|----------------------------------------|----------------------------|-----|--------|---------|------------------------|
| アリーナ | 火  | バドミントンスクール<br>[WEB先行申込] 9/5 10:00～9/10 | 17:15～18:45                | 20名 | 小4～中学生 | ¥10,000 | 6・13・20・27<br>[10～12月] |
|      | 水  | スラックラインスクール                            | 16:30～17:30<br>17:40～18:40 | 15名 | 小学生～大人 | ¥4,000  | 7・14・21                |
|      | 木  | バレーボールスクール<br>[WEB先行申込] 9/5 10:00～9/10 | 17:00～18:30                | 20名 | 小4～小6  | ¥12,000 | 1・8・22・29<br>[10～12月]  |
|      |    | バドミントンスクール<br>[WEB先行申込] 9/5 10:00～9/10 | 19:00～21:00                | 35名 | 中学生    | ¥12,000 | 1・8・22・29<br>[10～12月]  |

| 場所   | 曜日 | プログラム名                                  | 実施時間        | 定員  | 対象  | 参加費    | 10月   |
|------|----|-----------------------------------------|-------------|-----|-----|--------|-------|
| アリーナ | 月  | トランポリンワンディスクール<br>[WEB申込] 9/20 10:00 開始 | 16:30～17:30 | 12名 | 小学生 | ¥1,500 | 19・26 |
|      |    |                                         | 17:40～18:40 |     |     |        |       |

| 場所  | 曜日  | プログラム名                                  | 実施時間        | 定員  | 対象     | 参加費                              | 10月               |
|-----|-----|-----------------------------------------|-------------|-----|--------|----------------------------------|-------------------|
| プール | 月   | 機能改善エクササイズ<br>[WEB先行申込] 9/20 10:00～9/25 | 10:30～11:15 | 30名 | 高校生以上  | ¥4,000                           | 19・26<br>[10～12月] |
|     |     |                                         | 16:30～18:00 | 22名 | 年中～小学生 | ¥5,500                           | 12・19・26          |
|     |     |                                         | 18:00～19:30 |     | 小学生    |                                  |                   |
|     | 火～金 | 子どもスイミングスクール                            | 15:30～16:30 | 22名 | 年中～小学生 | [週1]<br>¥6,600<br>[週2]<br>¥8,800 | スクールカレンダーに準ずる     |
|     |     |                                         | 16:30～17:30 |     | 年長～小学生 |                                  |                   |
|     |     |                                         | 17:30～18:30 |     | 小学生    |                                  |                   |

| 場所  | 曜日 | プログラム名          | 実施時間        | 定員  | 対象    | 参加費    | 10月        |
|-----|----|-----------------|-------------|-----|-------|--------|------------|
| プール | 月  | ワンデイ<br>子ども水泳教室 | 15:30～16:20 | 10名 | 年中・年長 | ¥1,000 | 19・26      |
|     |    |                 | 16:30～17:20 |     | 小学生   |        |            |
|     |    |                 | 17:30～18:20 |     |       |        |            |
|     | 月  | アクアピクス          | 11:40～12:25 | 30名 | 中学生以上 | ¥700   | 19・26      |
|     | 水  |                 | 19:40～20:25 |     |       |        | 7・14・21・28 |

## 個人参加型プログラム（電話・窓口申込）

| 場所   | 曜日 | プログラム名            | 実施時間        | 定員  | 対象    | 参加費         | 10月          |
|------|----|-------------------|-------------|-----|-------|-------------|--------------|
| アリーナ | 月  | フットサル             | 19:15～20:45 | 18名 | 中学生以上 | ALL<br>¥700 | 12・19・26     |
|      | 火  | ビッカルボール（エンジョイ）    | 10:15～11:45 | 36名 |       |             | 6・13・20・27   |
|      |    | ビッカルボール（エキサイティング） | 13:15～14:45 |     |       |             |              |
|      | 水  | ビッカルボール（エンジョイ）    | 19:15～20:45 | 36名 |       |             | 14・28        |
|      |    | バレーボール            | 19:15～20:45 |     |       |             |              |
|      | 木  | ビッカルボール（エンジョイ）    | 10:15～11:45 | 36名 |       |             | 1・8・15・22・29 |

| プログラム名                                                    | 曜日 | クラス               | 実施時間        | 定員  | 対象                          | 参加費     | 10月          |
|-----------------------------------------------------------|----|-------------------|-------------|-----|-----------------------------|---------|--------------|
| 大人<br>水泳教室<br>（第3期：10～12月）<br>[WEB先行申込]<br>9/1 13:00～9/10 | 火  | クロール              | 10:30～11:20 | 15名 | 中学生以上<br>※初心者クラス以外<br>参加条件有 | ¥10,000 | 6・13・20・27   |
|                                                           |    | 上級                | 11:30～12:20 | 10名 |                             |         |              |
|                                                           |    | 中級<br>（クロール・背泳ぎ）  | 19:30～20:20 | 15名 |                             |         |              |
|                                                           | 水  | 中級<br>（クロール・背泳ぎ）  | 10:30～11:20 | 15名 |                             | ¥12,000 | 7・14・21・28   |
|                                                           |    | クロール              | 19:30～20:20 | 15名 |                             | ¥13,000 | 1・8・15・22・29 |
|                                                           | 木  | 初心者               | 19:30～20:20 | 10名 |                             |         |              |
|                                                           |    | 初級                | 10:30～11:20 | 10名 |                             | ¥12,000 | 2・9・16・23・30 |
|                                                           | 金  | 中級<br>（平泳ぎ・バタフライ） | 11:30～12:20 | 15名 |                             |         |              |
|                                                           |    | チャレンジスイム          | 19:30～20:20 | 10名 |                             | ¥10,000 |              |

## 個人開放プログラム（WEB申込） ※詳細はお問い合わせください

| 場所   | プログラム名                           | 実施時間        | 利用条件 | 利用料               | 10月               |
|------|----------------------------------|-------------|------|-------------------|-------------------|
| アリーナ | ビッカルボール<br>[WEB申込] 9/20 10:00 開始 | 9:30～12:30  | 2名以上 | [コート1面]<br>¥1,500 | 14(水)・23(金)・26(月) |
|      |                                  | 17:30～20:30 |      | [コート1面]<br>¥2,800 | ※開催なし             |

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



ホームページはこちら



WEB申込はこちら