1月度実施プログラム

2026年11月26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	1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 ￥700	11・18・25
		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				
		ピラティス	19:00～19:45				
		ズンバ	20:00～20:45				
	火	心とカラダが整うヨガ	10:00～10:45	30名			5・12・19・26
		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			6・13・20・27
		ズンバ	11:00～11:45	35名			
		ポ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				
	木	かんたん筋トレ	10:00～10:45	30名			7・14・21・28
		エアロ初級	11:00～11:45				
		フラダンス	12:30～13:30				
		サルセーション	19:30～20:30	35名			
	金	からだ改善体操	10:00～10:45	30名			8・15・22・29
		はじめてのヨガ	11:00～11:45				
		BFバーベルEX	18:45～19:30	20名			
		BFキックボクシング	19:45～20:45	30名			
	土	ボルドプラ	10:00～10:45	15名			9・16・23・30
		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			10・17・24・31
		やさしいヨガ	11:00～11:45				

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
アリーナ	月	トランポリンワンデイスクール 【WEB申込】12/20 10:00 開始	16:30～17:30 17:40～18:40	12名	小学生	¥1,500	18・29(金)

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
プール	月	ワンデイ 子ども水泳教室	15:30～16:20	10名	年中・年長	¥1,000	18・25
			16:30～17:20		小学生		
			17:30～18:20				
	月	アクアビクス	11:40～12:25	30名	中学生以上	¥700	18・25
	水		19:40～20:25				6・13・20・27

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。

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
アリーナ	月	フットサル	19:15～20:45	18名	中学生以上	¥700	18
	火	ピックルボール（エンジョイ）	10:15～11:45	36名			5・12・26
		ピックルボール（エキサイティング）	13:15～14:45				
	水	ピックルボール（エンジョイ）	19:15～20:45	36名			13・27
		バレーボール	19:15～20:45	32名			6・20
	木	ピックルボール（エンジョイ）	10:15～11:45	36名			7・14・28

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	1月
アリーナ	ピックルボール 【WEB申込】12/20 10:00 開始	9:30～12:30	2名以上	【コート1面】 ￥1,500	13(水)・18(月)・20(水)・29(金)
		17:30～20:30		【コート1面】 ￥2,800	※開催なし

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	1月
スタジオ	月	骨盤底筋群ケア	10:30～11:15	10名	高校生以上 ※女性のみ	申込不可	11・18 【11～1月】
		New! フィジカルサーキットライト 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	14:30～15:30	12名	高校生以上	¥6,500	11・18・25 【1・2月】
	火	BFキッズアスリートスクール	16:00～17:00	15名	年長～小2	¥3,500	5・12・19・26
			17:15～18:15		小1～小4		
	水	フィジカルサーキット 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	13:00～14:30	15名	高校生以上	¥9,000	13・20・27 【1・2月】
		骨盤底筋群ケア	15:00～15:45	10名	高校生以上 ※女性のみ	申込不可	13・20 【11～1月】
	木	キッズダンススクール	16:30～17:30	15名	小1～小3	¥3,500	7・14・21・28
			17:45～18:45		小4～小6		
	金	BFキッズアスリートスクール	16:00～17:00	15名	年長～小2	¥3,500	8・15・22・29
			17:15～18:15		小1～小4		
	土	フィジカルサーキット 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	13:30～15:00	10名	高校生以上	¥9,000	16・23・30 【1・2月】
		骨盤底筋群ケア	15:30～16:15	10名	高校生以上 ※女性のみ	申込不可	16・23 【11～1月】

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
アリーナ	火	バドミントンスクール 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	17:15～18:45	20名	小4～中学生	¥10,000	12・26 【1～3月】
	水	スラックラインスクール	16:30～17:30	15名	小学生～大人	¥4,000	6・13・20
			17:40～18:40				
	木	バレーボールスクール 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	17:00～18:30	20名	小4～小6	¥10,500	14・28 【1～3月】
			19:00～21:00	35名	中学生		
		バドミントンスクール 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	19:15～20:45	20名	小4～中学生	¥10,000	7・14・28 【1～3月】

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	1月
プール	月	機能改善エクササイズ 【WEB先行申込】12/5 10:00 ～ 12/10	10:30～11:15	30名	高校生以上	¥4,000	18・25 【1～3月】
		飛込教室	16:30～18:00	22名	年中～小学生	¥5,500	11・18・25
			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		年中～小学生	【週1】 ¥6,600 【週2】 ¥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		

プログラム名	曜日	クラス	実施時間	定員	対象	参加費	1月
大人水泳教室 〔第4期：1～3月〕 【WEB先行申込】 12/1 13:00 ～ 12/10	火	クロール	10:30～11:20	15名	中学生以上 ※初心者クラス以外参加条件有	¥11,000	5・12・19・26
		上級	11:30～12:20	10名			
		中級 （平泳ぎ・バタフライ）	19:30～20:20	15名			
	水	中級 （平泳ぎ・バタフライ）	10:30～11:20	15名		¥12,000	6・13・20・27
	木	クロール	19:30～20:20	15名		¥11,000	7・14・21・28
		初心者		10名			
	金	初級	10:30～11:20	10名		¥12,000	8・15・22・29
		中級 （クロール・背泳ぎ）	11:30～12:20	15名			
		チャレンジスイム	19:30～20:20	10名		¥10,000	8・15・29

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　※年末年始　12/29(火) ～ 1/4(月)

ホームページはこちら

WEB申込はこちら