

11月実施プログラムのご案内

※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)

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	11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	4・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	膝痛/腰痛改善ヨガ	10:00~10:45	30名	中学生以上		12・19・26
		アクティブヨガ	11:00~11:45				
		BFキックボクシング	19:00~19:45				
		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	中学生以上		6・13・27
		ズンバ	11:00~11:45				
		骨盤調整ヨガ	19:00~19:45				
	木	アクティブヨガ	20:00~20:45	30名	中学生以上		7・14・28
		かんたん筋トレ	10:00~10:45				
		エアロ初級	11:00~11:45				
	金	サルセッション	19:30~20:30	30名	中学生以上		1・8・15・22・29
		からだ改善体操	10:00~10:45				
		はじめてのヨガ	11:00~11:45				
BFキックボクシング		20:00~20:45					
土	ボルトブラ	10:00~10:45	15名	中学生以上	2・9・16・23 (※23日休講)		
	ソフトヨガ	10:00~10:45					
	ピラティス	11:00~11:45					
日	サルセッション	10:00~11:00	15名	中学生以上	2・9・16・23		
	やさしいヨガ	11:15~12:00					

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	11月
スタジオ	火	フラダンス	12:30~13:30	30名	中学生以上	¥4,000	12・26
		BFKIDSアスリートスクール	15:30~16:30	15名	年中・年長	¥3,500	12・26
			17:00~18:00	15名	小1~小4	¥3,500	12・26
	水	フィジカルサーキット 【電話・窓口申込】10/7 (月) まで	13:00~14:30	10名	高校生以上	¥9,000	6・13・27 【10月~11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・28
			17:45~18:45	15名	小4~小6		
	金	BFKIDSアスリートスクール	15:30~16:30	15名	年中・年長	¥3,500	15・29
土	フィジカルサーキット 【電話・窓口申込】10/10 (木) まで	13:30~15:00	10名	高校生以上	¥9,000	2・9・16・23 【10月~11月】	

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	11月
アリーナ	火	バドミントンスクール	17:15~18:45	20名	小4~中学生	¥3,000	8 (金)・26
	水	スラックラインスクール	16:30~17:30	15名	小学生~大人	¥3,500	7 (木)・13・27
			17:40~18:40				
	木	おとなのバレーボール教室 【電話・窓口申込】受付中!	10:15~11:45	20名	高校生以上	【ターム】¥7,000 【初年度】¥1,200	14・28 【9月~11月】
			バレーボールスクール	17:00~18:30	20名	小4~小6	※最終日の為 申込不可
19:00~21:00				20名	中学生		
バドミントンスクール	19:15~20:45	20名	小4~中学生	¥3,000	7・14・28		

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	11月
プール	月	飛込教室	16:30~18:00	20名	年中~小4	¥5,500	4・11・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	20名	年長~小学生	【週1】 ¥6,600	スクールカレンダーに準ずる
			16:30~17:30		小学生	【週2】 ¥8,800	

場所	曜日	プログラム名	実施時間	定員	対象	参加費	11月
アリーナ	月	トランポリンワンデイスクール 【WEB申込】10/20 (日) 10:00開始	16:30~17:30	12名	小学生	¥1,500	25
			17:40~18:40				
	月・木	レスリングスクール 【WEB申込】10/20 (日) 10:00開始	17:00~17:50	24名	年中~年長 小学生~大人	¥1,000	14 (木)・25 (月)

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

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。

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	11月
アリーナ	月	個人参加型フットサル	19:15~20:45	36名	中学生以上	ALL ¥700	4・25
	火	New! 個人参加型ピクニックボール (エンジョイ)	10:15~11:45	16名	中学生以上		6 (水)・13 (水)・26
			13:15~14:45				
		個人参加型ピクニックボール (エキサイティング)	19:15~20:45	16名	中学生以上		
	水	個人参加型バレーボール	19:15~20:45	48名	中学生以上		6・13・27

個人開放プログラム (当日窓口申込のみ) ※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	11月
アリーナ	火	個人開放バドミントン	9:30~13:00	小学生~大人	【コート1面】 ¥1,000 【大人】 ¥300 【高校生以下】 ¥150	26

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

スタジオプログラム概要

(令和6年度5月～)

かんたん筋トレ

レベル：★☆☆☆☆

どなたでもご参加いただける低強度の筋力トレーニング。
自体重の負荷を中心に大きな筋肉を効果的にトレーニングしていきます。

からだスキャンマッサージ

レベル：★☆☆☆☆

コンディショニングポールを使って様々なセルフマッサージを行います。
カラダの疲れや違和感をお持ちの方にお勧めです。

チェアバレエエクササイズ

レベル：★☆☆☆☆

椅子に座って行うバレエの動作を取り入れたエクササイズ。
運動が苦手な方、ご高齢の方でも安心してご参加いただけます。

ポルドブラ

レベル：★☆☆☆☆

『ポルドブラ』とは、バレエとダンスの動きをもとにしたエクササイズで、優雅な動きの中でストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などの効果が期待できます。

はじめてのヨガ

レベル：★☆☆☆☆

初めてヨガをやりたいと思っている方にお勧めです。
カラダが固くても大丈夫ですので基礎からチャレンジしていきましょう。

ピラティス

レベル：★☆☆☆☆

身体の芯（コア）を強化し、しなやかなボディラインをつくります。

膝痛/腰痛改善ヨガ

レベル：★☆☆☆☆

足首、股関節等の関節可動域を広げ、骨格を正しいポジションに導くことを目的とします。正しい姿勢に近づくことで各関節の負担軽減を目指しましょう。

からだ改善体操

レベル：★☆☆☆☆

固く縮んだカラダをゆっくりほぐしながら、疲れたカラダをやさしく整えていきます。

ソフトヨガ

レベル：★☆☆☆☆

深い呼吸に合わせて、ゆっくりとポーズを行います。心身のリフレッシュと疲労回復にお勧めです。気持ちよくカラダを動かし、整えていきます。

やさしいヨガ

レベル：★☆☆☆☆

お疲れで固まったカラダを無理なく緩めていきます。心を落ち着かせ、リラックスしたい方にお勧めです。

骨盤調整ヨガ

レベル：★☆☆☆☆

骨盤周辺の筋肉の柔軟性を高めることで、骨盤を正しい位置に調整することを目的としたクラス。
姿勢の改善にお勧めです。

エアロ初級

レベル：★★☆☆☆

エアロビクスの基本動作を中心に、気持ちよく体を動かしていきます。
初めての方でも安心してご参加いただけます。

アクティブヨガ

レベル：★★☆☆☆

呼吸と共にカラダの引き締めを目的としたヨガです。
ボディメイクを目的とした方にお勧めです。

骨盤シェイプ

レベル：★★☆☆☆

ウエストラインからお尻、骨盤周辺の筋肉をしっかりシェイプアップしていきます。
産後の引き締めにもお勧めです。

ズンバ

レベル：★★☆☆☆

ラテン系の音楽を中心に、世界中のダンスを組み込んだ初心者からすべての方々が楽しめます。

サルセーション

レベル：★★☆☆☆

サルセーションとは、様々な国の様々なジャンルの曲をMIXし、機能的にカラダを動かしながら踊る今話題のダンスです。

ファンクショナルトレーニング

レベル：★★★☆☆

バーベルやプレート、自体重を使い多面的な運動を行います。
下半身と上半身の連動を考慮した機能的な運動です。
競技力向上に効果的です。

BFキックボクシング

レベル：★★★☆☆

音楽に合わせて、パンチやキックを繰り返す格闘技エクササイズです。
脂肪燃焼、持久力向上、ストレス解消に効果的です。