

# 11月度実施プログラム

※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	3・10・17・24
		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				
		スンバ	20:00~20:45				
	火	心とカラダが整うヨガ	10:00~10:45	30名			11・18・25
		活力アップヨガ	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			5・12・19・26
		スンバ	11:00~11:45	35名			
		骨盤調整ヨガ	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			6・13・20・27
		エアロ初級	11:00~11:45				
		フラダンス	12:30~13:30				
		サルセッション	19:30~20:30				
	金	からだ改善体操	10:00~10:45	30名			7・14・21・28
		はじめてのヨガ	11:00~11:45				
		BFバーベルEX	19:00~19:45				
BFキックボクシング		20:00~20:45					
土	ボルドブラ	10:00~10:45	15名	1・8・22・29			
	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	2・9・23・30			
	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	月	骨盤底筋群ケア	13:30~14:15	10名	高校生以上	※申込不可	10・17・24 【10月~11月】
	火	BFKIDSアスリートスクール	16:00~17:00	15名	年中・年長	¥3,500	11・18・25
			17:15~18:15		小1~小4		
	水	フィジカルサーキット 【WEB先行申込】10/1 10:00~10/12 まで	13:00~14:30	15名	高校生以上	¥9,000	5・12・19 【11月~12月】
			16:30~17:30		小1~小3		
	木	キッズダンススクール	17:45~18:45	15名	小4~小6	¥3,500	6・13・20・27
			16:00~17:00		年中・年長		
金	BFKIDSアスリートスクール	17:15~18:15	15名	小1~小4	¥3,500	14・21・28	
		13:30~15:00		高校生以上			
土	フィジカルサーキット 【WEB先行申込】10/1 10:00~10/12 まで	13:30~15:00	10名	高校生以上	¥9,000	1・8・22 【11月~12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	7 (金)・28 (金)
	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	5・12・19
			17:40~18:40				
	木	バレーボールスクール	17:00~18:30	20名	小4~小6	¥4,500	6・20・27 【9月~11月】
19:00~21:00			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	6・20・27

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	22名	年中~小学生	¥5,500	3・10・17
			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			

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	トランポリンワンドイススクール 【WEB申込】10/20 10:00 開始	16:30~17:30	12名	小学生	¥1,500	10
			17:40~18:40				
		レスリングスクール 【WEB申込】10/20 10:00 開始	17:00~17:50	24名	年少~年長 小学生~大人	¥1,000	10

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	年中・年長	¥1,000	10・17
			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	10・17
			19:40~20:25				5・12・19・26

## 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	フットサル	19:15~20:45	18名	中学生以上	ALL ¥700	10
	火	ピククルボール (エンジョイ)	10:15~11:45	32名			5 (水)・12 (水)・19 (水)
			13:15~14:45	16名			
		バドミントン	19:15~20:45	16名			
	水	ピククルボール (エンジョイ)	19:15~20:45	16名			開催なし
		バレーボール	19:15~20:45	28名			5・12・19

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	11月
アリーナ	月	ピククルボール	9:30~12:00	小学生~大人	【コート1面】 ¥1,000 【大人】 ¥300 【高校生以下】 ¥150	10
	木				6・27	

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