

フォレストアリーナレッスンプログラム 2012~2013



フォレストアリーナ(鹿沼総合体育館)

〒322-0017 鹿沼市下石川694-1
☎0289-72-1300
(HPアドレス) http://www.bc9.ne.jp/~forest/



R レギュラーコース=各2,500円 → 定員制(要予約)
※予約開始日の11:00~受付(窓口優先)

S ショートコース=各1回300円 → 定員フリー(当日受付)
※予約なしで自由に参加できます

S エアロビクス



人気のインストラクターたちによる最高のレッスン!

昼 ◆フォレストアリーナ サブアリーナ
■火曜 10:30~11:30 初級エアロビクス
■金曜 10:30~11:30 初級エアロビクス
■金曜 14:45~15:45 ZUMBA(ズンバ)/多目的室

子育て中のママも安心!

午前のレッスンは一時預かり保育あり
(2歳以上の未就学児対象) 詳しくはお問合せください

夜 ◆フォレストアリーナ 多目的室
■火曜 20:00~21:00 初級エアロビクス
■水曜 20:00~21:00 エンジョイダンスミックスエアロ
■木曜 20:00~21:00 初級エアロビクス
■金曜 20:00~21:00 初級エアロビクス
■土曜 18:50~19:30 ビギナー40
■土曜 19:45~20:45 初級エアロビクス

S ヨガ ゆったりとした呼吸で全身をリフレッシュ...

昼 ◆フォレストアリーナ サブアリーナ
■火曜 12:00~12:40

夜 ◆フォレストアリーナ 多目的室
■火曜 18:50~19:50
■金曜 18:45~19:45(5月から実施)



太極拳



R ◆フォレストアリーナ サブアリーナ 19:00~20:30 定員:50名
5/9~7/11(水曜・全10回) 予約受付開始日 4/15日~

S ◆フォレストアリーナ 大会議室 10:30~12:00 当日受付
第I期: 4/4~7/11(水曜・全15回)
第II期: 9/5~12/26(水曜・全17回)
第III期: 1/9~3/13(水曜・全10回)

早朝太極拳(無料)



◆文化活動交流館 芝生広場
6:30~7:00(11月は7:00~7:30)
※当日の朝、現地で受付になります

春季 4/7~7/21(土曜・全15回)

秋季 9/1~11/24(土曜・全10回)



R レギュラーコース=各2,500円 → 定員制(要予約) ※予約開始日の11:00~受付(窓口優先)

S ショートコース=各1回300円 → 定員フリー(当日受付) ※予約なしで自由に参加できます

アクティブ系スポーツプログラム

テニス(初級&中級)



◆鹿沼運動公園テニスコート 10:00~11:30 定員:30名/要予約

R ①5/9~6/27(水曜・全8回) 予約受付開始日 4/15日~

②9/5~10/24(水曜・全8回) 予約受付開始日 8/5日~

◆自然の森総合公園テニスコート

R 10:00~11:30 定員:20名/要予約
5/12~6/30(土曜・全8回)

予約受付開始日 4/15日~

S 14:30~16:00 当日受付

第I期: 5/11~6/29(金曜・全8回)

第II期: 9/7~10/26(金曜・全8回)



ラージボール卓球



◆鹿沼運動公園卓球室 10:00~12:00 定員:20名/要予約

R 5/8~7/10(火曜・全10回) 予約受付開始日 4/15日~

◆フォレストアリーナ メインアリーナ 10:00~12:00 定員:30名/要予約

R 9/6~11/8(木曜・全10回) 予約受付開始日 8/5日~

バドミントン



◆フォレストアリーナ メインアリーナ 19:00~20:30 定員:40名/要予約

R 9/4~11/27(火曜・全10回) 予約受付開始日 8/5日~

◆フォレストアリーナ サブアリーナ 10:00~11:30 当日受付

S 第I期: 4/4~7/11(水曜・全14回)

第II期: 9/5~10/31(水曜・全8回)

鹿沼運動公園温水プールレッスンプログラム



S アクアビクス

※有酸素運動で脂肪燃焼!!

■金曜(昼) 10:30~11:15 当日受付

第I期: 4/6~6/22(全10回)

第II期: 9/21~11/16(全9回)

■土曜(夜) 19:45~20:30 当日受付

第I期: 4/7~7/14(全13回)

第II期: 9/1~11/24(全10回)



R 初めての水泳 レベルI

※初心者向け
(水慣れから始めよう)

10:30~12:00 定員:30名/要予約
4/5~5/24(木曜・全6回)

予約受付開始日 3/25日~

R 初めての水泳 レベルII

※経験者向け
(少し泳げる方)

10:30~12:00 定員:30名/要予約
5/31~7/5(木曜・全6回)

予約受付開始日 5/20日~

S あなたのための水泳

※初心者~経験者まで個々のレベルにあわせ指導します

19:30~20:30 当日受付
4/5~10/11(木曜・全25回)

S アクアエクササイズ

※水中で心身をリラックスさせ
コンディショニング改善

■火曜(昼) 10:00~11:00 当日受付

第I期: 4/3~6/26(全10回)

第II期: 9/11~11/13(全8回)

kids & junior 小学生向け教室 **ダンス教室** 料金:100円/回

楽しく、カッコよくHipHopを踊ろうYo~!

◆フォレストアリーナ 多目的室 5/19~7/7(土曜・全8回) 予約受付開始日 4/15(日)11:00~

キッズ HipHop
対象:小学1~2年生

時間:9:50~10:50 定員:30名/要予約



ジュニア HipHop
対象:小学3~6年生

時間:11:00~12:00 定員:30名/要予約



kids & junior 小学生向け教室 **陸上教室** 対象:小学3~6年生 料金:100円/回

◆鹿沼運動公園陸上競技場 10:00~12:00 定員:フリー

短距離走、長距離走、走り幅跳び、走り高跳び、リレー など

●第I期: 6/2、6/9(土曜・全2回)

予約受付開始日 5/20(日)11:00~

●第II期: 10/13、10/20(土曜・全2回)

予約受付開始日 9/16(日)11:00~



幼児向け教室 **2歳からの親子シリーズ**

対象:2歳以上の未就園児と保護者
会場:フォレストアリーナ多目的室
こども100円/回 保護者300円/回



親子エアロビクス

音楽に合わせて親子で楽しく身体を動かし
幼児期のリズム感覚を伸ばそう!

時間:10:30~11:30 定員:各30組/要予約

●第I期: 4/4~7/11(水曜・全14回)

予約受付開始日 4月分⇒受付中 5月分⇒4/15(日)~
(各日11:00~) 6月分⇒5/20(日)~ 7月分⇒6/17(日)~

●第II期: 9/5~12/26(水曜・全17回)

予約受付開始日 9月分⇒8/19(日)~ 10月分⇒9/16(日)~
(各日11:00~) 11月分⇒10/21(日)~ 12月分⇒11/18(日)~

●第III期: 1/9~3/27(水曜・全11回)

予約受付開始日 1月分⇒12/16(日)~ 2月分⇒1/20(日)~
(各日11:00~) 3月分⇒2/17(日)~

親子体操

鉄棒・跳び箱・トランポリンなどを使って
幼児期のバランス感覚を伸ばそう!

時間:10:30~11:30 定員:各30組/要予約

●第I期: 5/10~5/31(木曜・全4回)

予約受付開始日 4/15(日)11:00~

●第II期: 10/4~10/25(木曜・全4回)

予約受付開始日 9/16(日)11:00~

●第III期: 2/7~2/28(木曜・全4回)

予約受付開始日 1/20(日)11:00~

kids & junior 小学生向け教室 **水泳教室** 料金:100円/回

◆鹿沼運動公園温水プール 対象:キッズ=小学1・2年生 ジュニア=小学3~6年生

水に顔をつける、もぐる、浮くなどの簡単な水慣れから始めて、
クロールで25メートルをめざそう!

キッズスイム レベルI

初心者向け(水慣れから)

●第I期: 4/21~6/2(土曜・全6回)

①13:00~14:00 定員:30名/要予約

②14:00~15:00 定員:30名/要予約

予約受付開始日 4/15(日)11:00~

●第II期: 9/1~10/13(土曜・全5回)

14:00~15:00 定員:30名/要予約

予約受付開始日 8/19(日)11:00~



ジュニアスイム レベルI

初心者向け(水慣れから)

●第I期: 4/21~6/2(土曜・全6回)

15:10~16:10 定員:30名/要予約

予約受付開始日 4/15(日)11:00~

●第II期: 9/1~10/13(土曜・全5回)

15:10~16:10 定員:30名/要予約

予約受付開始日 8/19(日)11:00~

ジュニアスイム レベルII

初級者向け(少し泳げる方)

●第I期: 6/9~7/14(土曜・全6回)

15:10~16:10 定員:30名/要予約

予約受付開始日 5/20(日)11:00~

●第II期: 10/20~11/24(土曜・全5回)

15:10~16:10 定員:30名/要予約

予約受付開始日 9/16(日)11:00~

キッズスイム レベルII

初級者向け(少し泳げる方)

●第I期: 6/9~7/14(土曜・全6回)

①13:00~14:00 定員:30名/要予約

②14:00~15:00 定員:30名/要予約

予約受付開始日 5/20(日)11:00~

●第II期: 10/20~11/24(土曜・全5回)

14:00~15:00 定員:30名/要予約

予約受付開始日 9/16(日)11:00~

kids & junior 小学生向け教室 **サマースクール** 料金:100円/回

◆フォレストアリーナ メインアリーナ

サマースクールI
ボール・ゲームで遊ぼう

対象:小学1~6年生

7/27・8/3・8/17(金曜・全3回)

10:15~11:45 定員:フリー

予約受付開始日 6/24(日)11:00~



ストラックアウト、輪投げ、ドッジボール、バドミントン、
キンボール(巨大なボール)などのゲームを楽しもう!

◆鹿沼運動公園温水プール

サマースクールII
キッズスイム

対象:小学1・2年生

8/7(火)~10(金)【全4回】

18:00~19:00 定員:20名/要予約

予約受付開始日 7/15(日)11:00~



サマースクールIII
ジュニアスイム

対象:小学3~6年生

8/7(火)~10(金)【全4回】

19:00~20:00 定員:20名/要予約

予約受付開始日 7/15(日)11:00~