

プロシードアリーナHIKONE スポーツ教室のご案内【令和8年度】

体験受講は、各講座の1回分の受講料で可能（定員に空きがある教室のみとなります。）※1教室につき1人1回まで
体験ご希望のお客様はお電話または窓口にてお伝えください。

マイページ登録用QRコード



【入会方法】

- ①マイページ登録 マイページ登録は現金支払いの方も必要です。
- ②会員メニューの「クレジットカード情報」からクレジットカードの登録
現金支払い希望の方については、事務手数料として100円(月毎)が発生いたします。
- ③窓口にて受講登録用紙の提出
※提出いただいた情報をもとに、施設側でスクール登録させていただきます。

【その他】

ご請求は、毎月25日に翌月分の受講料を請求させていただきます。（例:8月25日に9月分決済）

施設HPはこちら



（引き落とし日は、各クレジットカード会社との契約により異なります）
※退会は退会したい月の10日までに退会届を当施設受付窓口にてご提出ください。

例）8月末退会 → 8月10日締切厳守

期日を過ぎますと翌月の受講料が発生しますので、ご注意ください。

※同じメールアドレスで、複数のアカウントを登録されたい場合は、施設までお問い合わせください。

※入金後のキャンセル返金・変更は致しませんので、ご了承ください。※講師都合/施設運営都合により開講日を変更する場合がございます。

No.	レッスン名/実施場所	曜日	時間	定員	対象	講師	受講料	内容(対象)
1	キッズダンス(月・A) /ダンス室	月	16:00~17:00	15名	年中~小3	NAHO	1,100円/1回	年中~小学3年生向けの音に合わせてリズム良く動くレッスン、簡単な動きで体力向上していきます。
2	キッズダンス(月・B) /ダンス室	月	17:05~18:05	15名	小2~小5	NAHO	1,100円/1回	小学2年~小学5年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
3	リラクゼーションヨガ(夜間) /多目的ホール	月	19:00~20:15	50名	一般	鈴木	1,150円/1回	正しい呼吸法で、身体のゆがみ・縮み・こわばりをほぐし、心と身体のバランスを整えます。初心者の方でも大丈夫です。
4	リラクゼーションヨガ(午前) /サブアリーナ	水	10:00~11:15	50名	一般	鈴木	1,150円/1回	正しい呼吸法で、身体のゆがみ・縮み・こわばりをほぐし、心と身体のバランスを整えます。初心者の方でも大丈夫です。
5	簡単ストレッチ&ヨガ /ダンス室	水	10:15~11:15	20名	一般	山本	1,100円/1回	初心者向けのストレッチとヨガの教室です。どなたでも安心してご参加ください。
6	SALSATION® /ダンス室	水	11:45~12:45	20名	一般	Nancy	1,100円/1回	心で音楽を感じることで、身体と動きがリンクするダンスフィットネスです。体幹に働きかける有酸素運動のエクササイズです。若い方から年配の方まで幅広く楽しめます。
7	姿勢改善サポート /ダンス室	水	13:30~14:30	20名	一般	中嶋	1,100円/1回	姿勢改善習慣や身体のゆがみを正していつでも健康な身体を維持しましょう。ダンスやヨガの動作を通じてあなたの姿勢改善をサポートします。※ヨガマットが必要です
8	キッズダンス(水・B) /ダンス室	水	16:00~17:00	15名	小2~小5	NAHO	1,100円/1回	小学2年~小学5年生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
9	ガールズヒップホップ /ダンス室	水	17:05~18:05	15名	小4~中3	NAHO	1,100円/1回	小学4年~中学生向けのヒップホップ中心のダンス教室です。
10	卓球 /サブアリーナ	水	19:00~20:45	30名	一般	山本	1,300円/1回	生涯スポーツとして全世代が楽しめる卓球。初心者への指導〜ゲーム形式までそれぞれのレベルで楽しんでいただけます。
11	ZUMBA(水・夜間) /ダンス室	水	20:00~21:00	25名	一般	津布良	1,100円/1回	世界のラテン系音楽を使ったダンスエアロビクスです。ダンスが好きな方、ストレス解消したい方、初心者の方でも大丈夫！
12	バドミントン(木)※ /メインアリーナ	木	9:30~11:15	25名	一般	田中	1,500円/1回	基本技術を習って、シングルスからダブルスまで。シャトルを追って、心地良い汗を流しましょう。※シャトル代200円を含みます。
13	ZUMBA(木・午前) /ダンス室	木	11:00~12:00	20名	一般	津布良	1,100円/1回	世界のラテン系音楽を使ったダンスエアロビクスです。ダンスが好きな方、ストレス解消したい方、初心者の方でも大丈夫！
14	ちびっこリズム運動 エンジョイクラス /ダンス室	木	16:10~17:10	12名	年少~年長	北川	1,100円/1回	音楽を使いリズム感を養いながら楽しく運動します！小学校体育に向けての基礎的な動きを身につけます！
15	ちびっこリズム運動 チャレンジクラス /ダンス室	木	17:15~18:15	15名	年中~小3	北川	1,100円/1回	音楽を使いリズム感を養いながら楽しく運動します！エンジョイクラスよりも少しレベルアップ！
16	Hula DE Hau'oliフィットネス /ダンス室	金	11:00~12:00	20名	一般	藤本	1,100円/1回	フラとエアロビクスの良いところを合わせたフィットネスです。初めての方や運動に自信のない方も笑顔で楽しく過ごしていただけます。
17	太極拳(初中級) /ダンス室	土	10:00~11:15	20名	一般	夏原	1,150円/1回	太極拳で心も身体もリフレッシュ！足腰を鍛え健康な身体づくり
18	太極拳(初心者) /ダンス室	土	11:30~12:30	20名	一般	夏原	1,100円/1回	太極拳で心も身体もリフレッシュ！足腰を鍛え健康な身体づくり
19	シニアのらくらく ZUMBA /ダンス室	土	13:15~14:15	20名	一般	國枝	1,100円/1回	負荷の少ないダンスエアロビクス。音楽を楽しみながらマイペースで運動いただけるプログラムです。
20	はじめてのヨガ /ダンス室	土	14:30~15:30	20名	一般	國枝	1,100円/1回	初心者向けのヨガ教室です。どなたでも安心してご参加ください。シニアの方も大歓迎！
21	バドミントン(土)※ /サブアリーナ	土	19:00~20:45	35名	一般	田中	1,500円/1回	基本技術を習って、シングルスからダブルスまで。シャトルを追って、心地良い汗を流しましょう。※シャトル代200円を含みます。

・運動に適した服装と室内用運動靴を用意ください。

「ヨガ全般」は、裸足で行います。ヨガマットを使用いたしますので、各自でご準備ください。

・天候等で休講になる場合がございます。その際は施設ホームページをご確認ください。

日程は裏面をご確認ください

プロシードアリーナHIKONE

令和8年度(前期) キャリアアップ講座・文化教養暮らし講座 予定表 & 教材費等

文化教養暮らし講座								
No.	講座名	予定表						教材費 等
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	
1	初めての健康麻雀(月) 10:30~12:30(月)	27	11,25	8,22	13	10,24	14,28	初回教材費:1,200円(テキスト代) ※ 初めての方 場所:多目的会議室
2	楽しい健康麻雀(月) ~ルールの知識がある方のクラス~ 13:00~16:00(月)	27	11,25	8,22	13	10,24	14,28	場所:多目的会議室
3	はじめての香道(月) ~香りと和歌で楽しむ歳時記~ 10:30~12:00(月)	20		8,22	13	17	14	教材費:1,200円(6回分) 持参物:筆記用具、靴下 場所:教養文化室
4	百人一首~名歌の世界へようこそ~ 13:00~14:30(月)	20		8,22	13	17	14	教材費:400円(6回分) 持参物:筆記用具 場所:会議室2(6/8,22のみ会議室3)
5	書道 13:30~15:30(月)	20,27	11,18,25	1,8,15	6,13,27	3,17,24	7	持参物:硯、墨、下敷き、半紙、文鎮、細筆、太筆 場所:会議室1
6	初心者のパッチワーク 10:00~12:00(水)	15	13,27	10,24	8,22	5,26	9	初回教材費:2,000~3,000円 材料費:1回1,000円~1,500円 持参物:裁縫道具、定規、2B鉛筆又はシャープペンシル 場所:会議室1
7	己書(おのれしょ) ~筆ペンで味のある文字を描いてみませんか~ 11:00~12:00(水)	22	20	3	15	19	30	教材費:1回100円 持参物:筆ペン(黒(中字)、薄墨筆ペン、水彩、水彩の筆、水入れ、筆を拭く布、机に敷く新聞紙 ※無い場合は、貸出もあります 場所:会議室1
8	近江戦国散歩 ~近江戦国文化を楽しむ~ 10:30~12:00(水)	22	27	10	29	19	23	教材費:資料代6回分600円 持参物:筆記用具 場所:多目的会議室
9	祈りの造形と琵琶湖 ~白洲正子の作品を手掛かりに~ 13:00~14:30(水)	22	27	10	29	19	23	教材費:資料代6回分600円 持参物:筆記用具 場所:多目的会議室
10	空海(入門) ~空と海のあいだに見えてくるもの~ 10:新規受講:2回(7月後期の復習)+5回 11:継続受講:5回 10:30~12:00(水)	15	20	3	1,15	19	16	初回教材費:テキスト代 792円 『三教指掌』(ヒギナス・クラフツ:日本の思想)(角川ソフィア文庫) 持参物:筆記用具
11								持参物:テキスト、筆記用具 場所:会議室2
12	良寛(入門)/旅と人生 ~旅んだ和歌や漢詩を楽しみながら~ 13:00~14:30(水)	15	20	3	1,15	19	16	初回教材費:テキスト代 792円 『良寛~旅と人生~』(ヒギナス・クラフツ:日本の古典)(角川ソフィア文庫) 持参物:筆記用具 場所:会議室2
13	初めての健康麻雀(水) 10:30~12:30(水)	15	13,20	3,24	1,15	5	2,16	初回教材費:1,200円(テキスト代) ※ 初めての方 場所:多目的会議室
14	楽しい健康麻雀(水) ~ルールの知識がある方のクラス~ 13:00~16:00(水)	15	13,20	3,24	1,15	5	2,16	場所:多目的会議室
15	ハンドメイド作品を楽しむ(入門) 13:00~15:00(水)		20	24	22,29	19	30	材料費:1回1500円程度 場所:多目的会議室
16	北欧白糸刺繍 13:00~15:00(水)		13,20	3	1,15,22	5	2,16,30	初回教材費:3,000円程度 材料費:1回800円 持参物:筆記用具、はさみ、毛糸用とし針(先が丸い物) ※無ければ講師の方で準備します 場所:多目的会議室
17	はじめてのチョークアート(木) 10:00~12:00(木)	23	14	11	23	27	10	教材費:各回1,500円(オイルバスTEL貸し出し) 持参品:ボールペン、ウェットティッシュ 場所:会議室3
18	茶道(表千家流)A 13:30~15:00(木)	16,23	14,21,28	4,11,18	9,16,23	6,13,20	3,10,17	教材費:月1,000円程度(茶菓子代) 袱紗、懐紙(持っている方のみ)
19	茶道(表千家流)B 15:10~16:40(木)							場所:教養文化室
20	クロマティック ハーモニカ 13:30~15:00(木)	16	21	25	16	20	24	初回教材費:教則本【CD付き】(1,000円) ハーモニカ【CD付き】(4,000円) ※受講にはクロマティックハーモニカ・ド・イグ製(ホーナ社)280C(37,620円、4カラー)が必要です。購入希望者は3月末までに講師へ依頼。 持参物:クロマティックハーモニカ、筆記用具 場所:多目的会議室

文化教養暮らし講座								
	講座名	予定表						教材費 等
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	
21	絵手紙教室 9:30～11:30 (金)	17	15,29	12,26	10,24	21	4,18	教材費：1,000 円、 画材用具一式 6,000 円程度（講師から説明） 場所：多目的会議室
22	はじめての香道（金） ～香りと和歌で楽しむ歳時記～ 10:30～12:00 (金)	17		26	10,24	21	4	教材費：1,200 円（6 回分） 持参物：筆記用具、靴下 場所：教養文化室
23	源氏物語に親しむ 13:00～14:30 (金)	17		26	10,24	21	4	教材費：400 円（6 回分） 持参物：筆記用具 場所：会議室 1
24	日本・世界の愛唱歌を歌おう 13:00～14:00 (金)	24	8,15,22	12	10,31		18,25	教材費：資料代 1 回 100 円 持参物：筆記用具、配布される資料、楽譜 場所：会議室 1（7/10 のみ多目的会議室）
25	やさしい朗読 A 12:50～14:10 (金)	17	15,29	5,19	3,24	21	4,18	教材費：1 回 100 円～200 円程度 持参物：筆記用具、水分
26	やさしい朗読 B 14:30～15:50 (金)							場所：会議室 3
27	木彫り 13:30～15:30 (金)	17	8,22	12,26	3,24,31	21	4,18,25	教材費：道具代(15,000～30,000 円程度)、 材料代（作品ごと） 場所：多目的会議室
28	実用ペン習字 13:30～15:30 (金)	17	8,29	12,26	10,24	21	4,18	持参物：ボールペン、筆ペン(中字用)、 大学ノート(A4)、半紙 場所：会議室 2
29	はじめてのチョークアート （金） 19:00～21:00 (金)	17	15	19	24	21	18	教材費：各回 1,500 円(オイルパステル貸し出し) 持参品：ボールペン、ウェットティッシュ 場所：会議室 1
30	はじめてのカリンバ （初心者） 13:00～14:30 (土)	25	23	27	25	22	26	初回教材費：4,100 円（テキスト 3 冊、カ' 譜代） 教材費：テキスト以外の曲にチャレンジする場合、 1 曲当たり 350～600 円の楽譜代 持参物：カリンバ（17 音）6,000 円程度 ※お持ちでなければ、斡旋や商品のご紹介は可能です。 場所：会議室 1
31	楽しいカリンバ （経験者） 15:00～16:30 (土)	25	23	27	25	22	26	初回教材費：3,250 円（テキスト 3 冊） 教材費：テキスト以外の曲にチャレンジする場合、 1 曲当たり 350～600 円の楽譜代 持参物：カリンバ（17 音）6,000 円程度 ※お持ちでなければ、斡旋や商品のご紹介は可能です。 場所：会議室 1
32	Let's "のどトレ" 大人のためのボイストレーニング 9:30～10:30(日)	19	17,31	7,21	12,26	23	6,20	教材費：資料代 10 回分・500 円 持参物：水分（お茶など）、筆記用具 場所：会議室 1
33	こどもミュージカル ～集まれ☆思い切り歌いたい子ども達～ 対象：5 歳～小学 6 年生 11:00～11:45(日)	19	17,31	7,21	12,26	23	6,20	教材費：資料代 10 回分・500 円 ※発表会開催時は、衣装代 持参物：水分（お茶など）、筆記用具 場所：会議室 1
34	楽しい手相（入門） 10:00～11:30(日)	19	10	14	12	2	20	教材費：資料代 1 回 200 円程度 持参物：筆記用具、ノート 場所：会議室 3
35	やさしい四柱推命（入門） 35新規受講：1 回(初7 後期の復習) +5 回	19	10	14	12	2	20	初回教材費：8,800 円（百年歴運命鑑） 教材費：資料代 1 回 200 円程度 持参物：筆記用具、ノート
36	36継続受講：5 回 11:45～13:15(日)							教材費：資料代 1 回 200 円程度 持参物：筆記用具、ノート 場所：会議室 3
37	楽しい色鉛筆・ パステル講座 14:00～15:00(日)	19	10	14	12	2	6	教材費：1 回 200～500 円 持参物：①色鉛筆(水彩色鉛筆、油性色鉛筆 12 色) ②パステル(12 色) ③スケッチブック B4 サイズ ④ティッシュ ⑤綿棒 ⑥新聞紙 ⑦目玉クリップ 2 個 ⑧黒画用紙 2 枚 ⑨ビニール袋(ゴミ捨て用) ※ ①②は、あるものを持参してください。 場所：会議室 3

キャリアアップ講座										
	講座名		予定表						教材費 等	
			4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月		
38	もう一度「英会話」		18,25	9,16,23	6,13,20,27	4,11	22	5,12,19	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	14:00～15:30 (土)								場所：会議室 3	
39	リアル英会話 (中級)		17,24	15,22,29	5,12,19,26	3,10	21	4,11,18	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	19:00～20:30 (金)								場所：会議室 3	
40	はじめてのハングル		17,24	8,15,22	5,12,19	3,10,24	21	4,11,18	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	19:00～20:30 (金)								場所：会議室 2	
41	韓国語会話(初級)		16,23,30	14	4,11,18	2, 9,16	6,20,27	3,10	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	19:00～20:30 (木)								場所：会議室 2	
42	韓国語会話(中級)		15,22	13	3,10,17	1, 8,15	5,19,26	2, 9,16	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	19:00～20:30 (水)								場所：会議室 2	
43	韓国語会話(上級)		20,27	11	1, 8,15	6,13,27	3,17,24	7,14,28	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	19:00～20:30 (月)								場所：会議室 2	
44	韓国語能力試験 (TOPIK) 対策講座 A		18	2,16	6,13				初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	13:30～15:00(土)								場所：会議室 1	
45	韓国語能力試験 (TOPIK) 対策講座 B					4,11	1	5,19	初回教材費：テキスト代（講師から説明） 持参物：筆記用具・ノート	
	13:30～15:00(土)								場所：会議室 1	
46	はじめてのフランス語		18,25	9,16, 23,	30	13,27	11,25	1,22	5,12,26	初回教材費：テキスト代 2,500 円程度 持参物：筆記用具・ノート
47										持参物：テキスト・筆記用具・ノート
									場所：会議室 3	
48	2級 FP 技能検定対策講座		6/6,13,20,27 7/4,11,25 8/1,22 9/5,19,26 10/17 11/7,14,21						テキスト：※各自で購入をお願いします。 「FP2級・AFP 合格のトリセツ速習テキスト 2026-2027 版」(東京リーガルマインド) 持参物：上記テキスト、教材費(コピー代)、電卓、 筆記用具	
	9:30～11:30 (土)								場所：会議室 2	
49	商業簿記 3 級対策講座		9,16,23,30		6,13,20,27	4,11,25	1,22	5,12,19	テキスト：※各自で購入をお願いします。 「検定簿記講義 3 級商業簿記《2026 年度版》 「検定簿記7-7 ッ 3 級商業簿記《2026 年度版》 (中央経済社) 持参物：上記テキスト、教材費(コピー代)、鉛筆、 シャーペン、赤鉛筆、消しゴム、大学ノート、定規、 電卓	
	13:30～15:30 (土)				場所：会議室 2					
PC 講座										
50	パソコン～はじめてコース～		17,24	8,15,22,29	5,12,26	3,10,24,31	21	4,11,18,25	教材費：700 円(テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
	10:00～12:00 (金)								場所：会議室 1	
51	パソコン総合コース		20,27	11,18,25	1, 8,15,22	6,13,27	3,10,17,24	7,14	教材費：2,000 円程度 (テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
	19:00～20:45 (月)								場所：会議室 1	
52	楽しむパワーポイント講座 ～もっと楽しくなるテクニック～		16,30	14,21,28	4,11,25	9,16			教材費：1,500 円程度 (テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
	13:30～15:30 (木)								場所：会議室 1	
53	パソコンなんでも 〈ゆっくりコース〉		18,25	2,16,23,30	6,13,20,27	4,11,25	1,22	5,19,26	教材費：1,500 円(テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
	10:00～12:00 (土)								場所：会議室 1	
54	パソコン なんでも ～経験者対象～	月・午前 10:00～12:00	27	11,18,25	1, 8,15,22	6,13,27	3,10,17,24	7,14,28	教材費：1,500 円(テキスト、用紙、インク代等) 持参物：筆記用具	
55		木・午前 10:00～12:00	16,30	14,21,28	4,11,25	9,16,23,30	6,20,27	3,10,17		
56		水・午後 13:30～15:30		13,20,27	3,10,24	1,8,15,22, 29	5,19,26	2, 9,16,30		
									場所：会議室 1	