

2023年度
第1期(4月~6月)

春教室

申し込み、はじまります。

春
教室

2023.3/1(水)~
申込開始!!

※優先や先着順ではありません。定員を超過した
申込があった場合は抽選となります。

詳細はこちら!!

春教室の
ことも♪



体験
WEEKの
ことも♪

教室いろいろ♪

全10回 6,000円

1回1,000円で受けられる
単発の教室もあります♪



さわやかアリーナ 袋井

検索

楽しいこと発信♪

教室
情報

スポーツ
DAY

イベント
情報



感染症の影響により開催内容が
変更する場合もございます。
来館前にホームページで当館の
情報をご確認の上、お越しください。

施設としてもコロナ対策を実施して
おりますが、ご来館の際には万全な
体調で無理な来場は勇気を持って
見合わせてください。

まずは体験してみよう♪

春の体験WEEK開催!!



体験は
予約不要!!

開催日

3/14(火)~31(金)

※第4期(1~3月)開催の各教室
最終日での体験となります

参加料

1回500円

※券売機でチケットをご購入いただき、
会場にて講師にチケットをお渡し
ください。

参加条件

平熱で、風邪症状の
無い方ならどなたでもお気軽に♪

※教室によって参加人数を
制限する場合があります。

中学生以上の教室

3/14(火)

18:45~19:45	はじめよう!ストリートDANCE
19:00~20:00	ファイドゥ
20:00~21:00	リンパ&コンディショニング
20:15~21:15	暗闇☆ダンスフィットネス

3/15(水)

9:30~10:30	new 認知機能向上!たのしく運動
10:00~11:00	ストレッチ&体幹トレーニング
11:15~12:00	STRONG NATION
13:00~14:00	子連れOK!産後シェイプ
14:30~15:30	ファイドゥ45「美脚トレーニング」
15:00~16:00	スッキリ!姿勢改善!
20:15~21:15	ZUMBA
20:15~21:15	ボディーメイク教室

3/21(火)

14:00~15:00	デトックス&アクティブヨガ
-------------	---------------

3/23(木)

9:15~10:15	new 肩・腰スッキリ/ルーシーダットン
9:30~10:30	おとなの卓球教室(初級)
10:45~11:45	おとなの卓球教室(中級以上)
13:00~14:00	リズム運動&コンディショニング
19:00~20:00	やさしい有酸素&ストレッチ

3/28(火)

10:30~11:30	初めてのやさしい朝ヨガ
-------------	-------------

3/31(金)

10:00~11:00	見つめるハタヨガ
11:15~12:15	new シェイプダンス
19:30~20:15	TaeBo®インパクト
20:30~21:15	TaeBo®

Kidsの教室

3/14(火)

18:45~19:45	対象:小4~
はじめよう!ストリートDANCE	

3/21(火)

9:30~10:15	対象:2・3歳児と保護者
親子de!リトミック「テクテクコース」	
10:30~11:15	対象:1歳半~2歳児と保護者
親子de!リトミック「よちよちコース」	

3/23(木)

15:30~16:30	対象:年少~小2
空手キッズ	