

さわやかアリーナ

袋井市総合体育館

さわやかアリーナで
あそぼー♪

秋スタートの教室 10月~12月開催

9/15(火)
申込受付開始!

受講料(税込)
全10回 5,950円

プロ講師の指導が熱い!

10/6スタート

楽しむ!と技術は比例!
元プロ直伝!バスケ教室
火 17:00~18:00
(小学生)

10/6スタート

日本代表経験の講師!
フットサル教室
火 17:30~18:30(小1~3年生)
18:40~19:40(小4~6年生)
19:50~20:50(中学生~大人)

大人気のため体験困難?!

10/6スタート

音楽に合わせて表現♪
親子リトミック
火 9:30~10:30
(2・3歳児親子)

10/8スタート

出会うはここから
楽しいバドミントン
木 17:30~18:30(小1~4年生)
18:40~19:40(小5~6年生)
19:50~20:50(中学生~大人)

10/7スタート

全日本レベルの講師!
にこにこ親子体操教室
水 15:00~16:00(3歳~年少)
16:15~17:15(年中~年長)



10/8スタート

NEW
強いココロとカラダ
空手キッズ
木 15:30~16:30
(年中~年長)

10/3スタート

NEW
ダンスはじめよう♪
KIDS HIP-HOP
土 14:00~14:45(年中~年長)
15:00~15:45(小学生)

お申込方法

- メール 右のQRコードを読み込み、申込メールから必要事項を入力し送信してください。
- 来館 受付にてお申込ください。 申込用QR



さわやかアリーナ 袋井 Q検索

お問合せ ☎0538-31-2070

やせ!! Shape UP!!

10/6スタート

600~700Kcal消費!
ファイトウ
火 19:00~20:00
水 15:00~16:00

10/7スタート

NEW
短時間効果絶大!HIIT!
STRONG NATION™
水 11:15~12:00

10/7スタート

ピラティス×HIITで抜群
子連れOK!産後シェイプ
水 13:00~14:00

誰でも!楽しく!!

10/6スタート

NEW
人目を気にせずダンス♪
暗闇★ダンスフィットネス
火 20:15~21:15

10/3スタート

ラテン中心で大人気!
ZUMBA
水 20:15~21:15
金 13:30~14:30
土 10:00~11:00

10/8スタート

基礎からはじめよう
はじめよう簡単HIPHOP
木 20:15~21:15

カラダを整える

10/6スタート

呼吸から丁寧にすすめる
ベーシックヨガ
火 10:30~11:30

10/6スタート

歪みや凝りを整える
デトックス&アクティブヨガ
火 14:00~15:00

10/6スタート

-2Kgの効果?!
リンパ&コンディショニング
火 20:00~21:00

10/7スタート

スッキリしたと大好評!
張り切り改善!リンパストレッチ
水 15:00~16:00

10/7スタート

目指せ!スッキリボディ
ポディーメイクピラティス
水 20:15~21:15

10/8スタート

深い呼吸とポーズ
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)
木 9:15~10:15

10/1スタート

体の内側の筋肉を鍛える
はじめてのピラティス
木 10:30~11:30

10/9スタート

自分自身の心と体と向き合う
見つめるハタヨガ
金 10:00~11:00

10/9スタート

全身の不調を改善
背骨コンディショニング
金 15:00~16:00

有酸素+調整日よくばりレッスン

10/7スタート

最強プログラム!
エンジョイエアロ&筋トレ
水 19:00~20:00

10/8スタート

汗かけること間違いなし!
かんたんエアロピクス&ストレッチ
木 13:00~14:00

10/8スタート

カラダ喜ぶ適度の運動
やさしい有酸素&ストレッチ
木 19:00~20:00

生涯続けられることを始める

10/8スタート

NEW
人気のため増設
おとなの卓球教室
木 9:30~10:30(初級)
10:45~11:45(中級者以上)

10/9スタート

精神を集中して行う
初級太極拳
金 13:30~14:30

インスタでも
情報発信中!!



SAWAYAKA.FUKUROI

●施設としてもコロナ対策を実施しておりますが、
来館の際無理な来場は勇気を持って見合わせてください。

注意事項

- レッスン開催には最少参加人数の設定があります。参加人数に満たない場合は、開催しない場合があります。
- 途中参加も可能ですが、受講料は変わりません。
- ご自身の都合でレッスンを休まれた場合、返金いたしませんのでご了承ください。

やってみたくて
どんな教室?

初心者だけど
自分にもできる?

単発で参加OK! イベントレッスン

TAE BO

タエボ
令和のビリーズブートキャンプでも再脚光を浴びたビリー隊長考案のデコンドーとボクシングの要素を取り入れたプログラム!!



第1・第3金曜日 1回券 1,000円
20:15~21:00 2回券 1,500円

2回券は2人でシェアOK!
1人750円でおトク!



↑詳しくはWEBにて

気になるあなたのために 体験WEEK 開催します!

2020.9/15(火)~9/30(水)

※参加教室と人数に限りがあります。WEBをご確認ください。
※教室開始時間15分前までに受付にお越しください。

体験割引チケット

1教室1枚まで

1,000円 → 500円

お名前

ご連絡先TEL

※当日持参した方のみ有効 ※有効期限2020.9/15(火)~9/30(水)