

ココロ動くカラダ動く

さあ始めよう
さわやかアリーナで!

公式LINEに登録してね!!

調整系
ダンス・エンジョイ
有酸素・脂肪燃焼
レベルアップ

Kid'sの教室 中学生以上の教室

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	ET 親子deリトミック 1歳半～3歳児と保護者 10:30～11:15 ET 初めてのやさしい朝ヨガ 10:30～11:30	ET デトックス&アクティブヨガ 9:30～10:30 ET ヨガ好きさんにオススメ ダイエットにも効果抜群! ET ストレッチ&体幹トレーニング 10:00～11:00 ET STRONG NATION 11:15～12:00	朝の時間を有効活用! ET おとなの卓球教室 《初級》 9:00～10:00 《中級》 10:10～11:10 《上級》 11:20～12:20 ET 肩!腰!スッキリヨガ 9:15～10:15 ET はじめてのピラティス 10:30～11:30	呼吸法から丁寧に進めていきます ET 見つめるハタヨガ 10:00～11:00 ET シェイプダンス 11:15～12:15	ET ZUMBA® 10:00～11:00
12:00	ET 親子deリトミック 1歳半～3歳児と保護者 10:30～11:15 ET 初めてのやさしい朝ヨガ 10:30～11:30	ET 子連れOK!産後シェイプ 13:00～14:00 ET スッキリ!姿勢改善 13:00～14:00 ET リズム運動&コンディショニング 13:00～14:00 ET 空手キッズ 《年中・年長》 15:30～16:30	ET おとなの卓球教室 《初級》 9:00～10:00 《中級》 10:10～11:10 《上級》 11:20～12:20 ET 肩!腰!スッキリヨガ 9:15～10:15 ET はじめてのピラティス 10:30～11:30	ET シェイプダンス 11:15～12:15 ET ZUMBA® 10:00～11:00	ET ZUMBA® 10:00～11:00
16:00	ET 親子deリトミック 1歳半～3歳児と保護者 10:30～11:15 ET 初めてのやさしい朝ヨガ 10:30～11:30	ET 子連れOK!産後シェイプ 13:00～14:00 ET スッキリ!姿勢改善 13:00～14:00 ET リズム運動&コンディショニング 13:00～14:00 ET 空手キッズ 《年中・年長》 15:30～16:30	ET おとなの卓球教室 《初級》 9:00～10:00 《中級》 10:10～11:10 《上級》 11:20～12:20 ET 肩!腰!スッキリヨガ 9:15～10:15 ET はじめてのピラティス 10:30～11:30	ET シェイプダンス 11:15～12:15 ET ZUMBA® 10:00～11:00	ET ZUMBA® 10:00～11:00
19:00	ET 親子deリトミック 1歳半～3歳児と保護者 10:30～11:15 ET 初めてのやさしい朝ヨガ 10:30～11:30	ET 子連れOK!産後シェイプ 13:00～14:00 ET スッキリ!姿勢改善 13:00～14:00 ET リズム運動&コンディショニング 13:00～14:00 ET 空手キッズ 《年中・年長》 15:30～16:30	ET おとなの卓球教室 《初級》 9:00～10:00 《中級》 10:10～11:10 《上級》 11:20～12:20 ET 肩!腰!スッキリヨガ 9:15～10:15 ET はじめてのピラティス 10:30～11:30	ET シェイプダンス 11:15～12:15 ET ZUMBA® 10:00～11:00	ET ZUMBA® 10:00～11:00
21:30	ET 親子deリトミック 1歳半～3歳児と保護者 10:30～11:15 ET 初めてのやさしい朝ヨガ 10:30～11:30	ET 子連れOK!産後シェイプ 13:00～14:00 ET スッキリ!姿勢改善 13:00～14:00 ET リズム運動&コンディショニング 13:00～14:00 ET 空手キッズ 《年中・年長》 15:30～16:30	ET おとなの卓球教室 《初級》 9:00～10:00 《中級》 10:10～11:10 《上級》 11:20～12:20 ET 肩!腰!スッキリヨガ 9:15～10:15 ET はじめてのピラティス 10:30～11:30	ET シェイプダンス 11:15～12:15 ET ZUMBA® 10:00～11:00	ET ZUMBA® 10:00～11:00

無料

体験レッスン 予約不要

New Cheer★Dance
3/15(金) 3/29(金) 両日18:00～18:45
(多目的室) (武道場)
※体験は一人1回とさせていただきます 講師: Kotomi
★各日25名程度(先着順)、年少～小学生
★持ち物: 室内シューズ、水分
(動きやすい服装でお願いします)

はじめよう!ストリートDANCE
3/26(火) 18:45～19:45
(多目的室)
講師: Masato
★各日25名程度(先着順)、小3～大人
★持ち物: 室内シューズ、水分 (動きやすい服装でお願いします)

無料で学べる

要予約 指導者講習会

今回のテーマ **楽しみながら上手くなる! 部活動で使えるメンタルトレーニング**

3/17(日) 9:30～10:45 (受付9:20～)

定期的に開催しています!

お申し込みはこちらから▼

□現場で役立つコーチングを学ぼう!
□主体性を育てる関わり方
□選手の心に火をつける方法
□グッドコーチングとは
□NO! スポハラ
対象: 指導者、保護者など

自分の都合に合わせて
気軽に参加できる!

ET マークは単発参加OK!
ET=EVENT TICKET
1回1,000円 予約不要
(参加当日、時間に余裕をもってお越しください)
◆直接来館→受付券売機でチケットをお求めください。
※開催日はホームページにて ※各教室定員あり

今後の楽しいこと発信!
教室情報 スポーツDAY イベント

詳細はホームページをご確認ください。

さわやかアリーナ 袋井 Q 検索

教室注意事項
○各教室定員があります
○教室開催には最少参加人数の設定があります。
これに満たない場合は、開催しない事があります。
お問合せ ☎0538-31-2070