

スポーツDAY ショートレッスン

2 🐯 22年 1月31日(月)

参加費：一般 ¥220 / 高校生以下・65歳以上 ¥110

<p>① エンジョイドッチビー 17:00~17:50</p> <p>🎯ドッチビーなの？フリスビーなの？ フリスビーを使ってドッジボールをする遊びです！ 投げ方や遊び方を知って楽しもう☆</p> 	<p>【対象】小学生 【定員】20名 【会場】サブアリーナ 【講師】今田・勝又</p>	<p>申込フォーム</p> 
<p>② 正月太り解消ヨガ 19:00~19:45</p> <p>🧘お腹や腰回りのお肉が気になりませんか？前半は身体をほぐし、 後半は身体に効くポーズに挑戦して身体をスッキリさせましょう！</p>  	<p>【対象】中学生以上 【定員】30名 【会場】2F 武道場 【講師】まどか</p>	
<p>③ THE サーキット 20:00~20:45</p> <p>🏃有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い 効果的に脂肪燃焼！心も体もスッキリ！</p> 	<p>【対象】中学生以上 【定員】30名 【会場】2F 武道場 【講師】まどか・小林</p>	

- 【参加方法】
- ①各教室のQRコードを読み取り → 申込
 - ②当日、券売機でスポーツDAYチケット購入
 - ③チケット裏面に『名前/連絡先/体温』を記入
 - ④講師に提出

- 【持ち物】
- ・受講料
 - ・お飲み物
 - ・タオル
 - ・室内シューズ

【注意事項】

- ・自宅での検温と手指のアルコール消毒
- ・当日、熱のない方
- ・来館時、共有部でのマスク着用
- ・教室開催が変更になる場合があります。
来館前にHPをご確認ください。

さわやかアリーナ袋井市総合体育館
休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日)

☎0538-31-2070
営業時間 8:30~21:30