



スポーツDAY

ショートレッスン 12月27日(月)



参加費：一般 ¥220 / 高校生以下・65歳以上 ¥110

健康空手教室

講師：岩崎真大



9:00~9:45 【会場】2F 武道場

●初心者の方も男女問わず大歓迎！！
空手の動作と形を使って、健康維持につなげよう。

対象：50歳以上 定員：20名

みんなでエアロビックダンス



講師：ERINA

10:00~10:45 【会場】2F 武道場

●お子さんも参加OK!簡単で楽しい振り付けで
音楽に合わせて踊っちゃおう♪



対象：保護者同伴で小学生から参加OK 😊

定員：35名

ZUMBA



講師：NORIYO

11:00~11:45 【会場】2F 武道場

●難しい振り付けはありません。音楽に身を委ねて楽しみ
ましょう！

対象：保護者同伴で小学生から参加OK 😊

定員：35名

THE サーキット

講師：シンコースタッフ

19:15~20:00 【会場】多目的室

●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!

対象：中学生以上 定員：25名

ファイトウ 新曲発表

講師：YUKI

20:15~21:00 【会場】サブアリーナ

●シンプルかつダイナミックに構成された格闘技プログラム
！新曲に合わせて楽しくストレス解消&脂肪燃焼！



対象：中学生以上 定員：50名

★ — ★ — 【参加方法】 — ★ — ★

- ①事前予約なし/直接来館
- ②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

【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。

【持ち物】

- ・お飲み物
- ・受講料
- ・室内シューズ
- ・タオル

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