

春の無料体験レッスン

- 【申込方法】 当日来館または電話予約
※教室によりお申し込み方法が異なります
※開始時間の15分前にはお越しください
- 【参加条件】 ・平熱で風邪の症状がない方に限る
・中学生以上の方
・空手キッズは年少・年中
- 【持ち物】 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物
※各教室定員あり

New 3/16 (火)

15:00～16:00

『エアロ&スロトレ』

松本奈美

ゆっくりと気持ちよく身体を伸ばしながら
音楽に合わせて動かします。
スロートレーニングも合わせ、目指せ健康体！
※予約不要

3/18 (木)

9:30～10:30

『おとなの卓球(初級)』

ゆうみ

ラケットの握り方からラリーまで
丁寧に教えます。
基礎を身につけて楽しみましょう！
対象：50歳から

※3/12～電話予約が必要です

3/25 (木)

15:30～16:30

『空手キッズ(年少・年中)』

岩崎真大

武道の礼儀作法を学ぶことから始まり、
空手を通じてみんなで楽しみながら、
幼児期に必要な運動能力と感覚神経を養います。
室内シューズはいりません
※予約不要

New 3/26 (金)

14:45～15:45

『太極扇(上級)』

小山陽子

身体の動きと気の集中により血流が活性化し
内臓の働きが良くなります。
上級クラスでは扇を使います。
※3/12～電話予約が必要です

さわやかアリーナ袋井市総合体育館
〒437-0061 袋井市久能1912-1

☎ 0538-31-2070