

# 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