

初めての"やさしい朝ヨガ" ET		
火	10:30~11:30	ゆりか
朝、呼吸と共に身体を動かすことで血流を良くしリラックス効果も得られます。気持ちのよい朝、一緒に始めてみましょう！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

デトックス&アクティブヨガ ET		
火	14:00~15:00	石田絵美
心身の悩みをカウンセリングし歪みや凝りを整えるアーサナをします。後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

NEW エアロ&スロトレ ※3/8更新(名称変更) ET		
火	15:00~16:00	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身体を動かします。スロトレトレーニングも組み合わせ目指せ健康体！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.22

ファイトウ ET		
火	19:00~20:00	YUKI
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です。一緒に楽しくストレス解消、脂肪燃焼していきましょう！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

リンパ&コンディショニング ET		
火	20:00~21:00	まどか
頭、顔~足裏までリンパの流れを促しカラダを調整。正しい姿勢を知り効果的に動くことを大切にしています。年齢性別問わず必要な内容です！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

暗闇★ダンスフィットネス ET		
火	20:15~21:15	清水由希子
テンポの良い流行の音楽に合わせて楽しく汗がかけられる♪非日常的空間で人目を引きせず思い切りストレスを発散！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

STRONG NATION TM ET		
水	11:15~12:00	加茂衣未
今、注目の短時間で効果的な高強度インターバルトレーニング『HIIT』！音ともリンクし、身も心も爽快に生まれ変わります！		
4月	5月	6月
14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

子連れOK!産後シェイプ ET		
水	13:00~14:00	EMI
子連れOK!ピラティス&HIITのちよっぴりハードなトレーニングをみんなで楽しくやりましょう♪(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

からだスッキリ!姿勢改善 ET		
水	15:00~16:00	まどか
整体法とリンパマッサージで張り凝りむくみを解消！姿勢を保持する筋肉筋力を身につけ不調知らずの健康的な身体へ導く		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ファイトウ ET		
水	15:00~16:00	YUKI
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です。一緒に楽しくストレス解消、脂肪燃焼していきましょう！		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

エンジョイエアロ&筋トレ ET		
水	19:00~20:00	ERINA
簡単で楽しいエアロビクスと全身のシェイプアップ！ニコニコペースで盛りだくさんおこないます！		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ZUMBA® ET		
水	20:15~21:15	NORIYO
世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい。		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ボディーメイクピラティス ET		
水	20:15~21:15	ERINA
マット上でメリハリボディーを目指すと共に、心も体もリフレッシュ!!!		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

**第1期(4~6月)教室**

**3/16(火)12:30~**

**受付開始**

**(新規/継続・同時受付)**

料金  
全10回¥5950

~お申し込み方法はウラ面をご覧ください~

お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

**EVENT TICKET = ET 誕生!**

4月3日(土)よりスケジュール内のマークがあるクラスであればどのクラスでも参加できます。

・仕事の都合で10回参加できるかわからない...  
・いろんなレッスンを体験してみたい...等

◆4月3日(土)より券売機でご購入ください  
1回¥1000

予約不要/当日、時間に余裕をもってお越しください  
※対象クラスであっても、参加申し込みの人数によっては受講できない場合があります。予めご了承ください。

♡タイ式ヨガ(ルーシーダットン) ET		
木	9:15~10:15	佐藤めぐみ
タイに古くから伝わる健康法です。深い呼吸とポーズを合わせて行うことで血液循環が良くなり代謝アップ、リラックス効果などが期待できます。		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

おとなの卓球教室[初級]・[中級] ET		
木	9:30~10:30 [初級]	ゆうみ
	10:45~11:45 [中級]	
[初級]基本的な動作を習得しよう！ [中級]技術を高めてゲームで実践しよう！ 対象:50歳以上		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

はじめてのピラティス ET		
木	10:30~11:30	藤澤節子
運動が苦手でも大丈夫！身体の内側の筋肉を鍛えてしなやかなスタイル作りをしましょう。		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

リズム運動&コンディショニング ET		
木	13:00~14:00	松本智
音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせて動き後半は、バランス、トレーニング、調整等を組み合わせて行います！		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

やさしい有酸素&ストレッチ ET		
木	19:00~20:00	戸田幸穂
音楽に合わせて楽しく動きます♪後半は気持ちよく身体を縦に伸ばしてスッキリしましょう！		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

踊ろう♪ダンスミックス ET		
木	20:15~21:15	MIHO
今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP...様々なジャンルのダンスを簡単な振付で1曲づつ完成させていき楽しんでいきましょう！		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

見つめるハタヨガ ET		
金	10:00~11:00	tomomi
ヨガはあなたの心と身体を整えてくれる大切な時間。呼吸法から一つひとつのポーズの取り方などヨガ初心者・身体が硬い方でも丁寧にお伝えしていきます！		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

太極拳[初級]・NEW太極扇[上級] ET		
金	13:30~14:30 [初級]	小山陽子
	14:45~15:45 [上級]	
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。上級コースを新設しました！専用シューズを持参(持っている方)		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.18.25

ZUMBA® ET		
金	13:30~14:30	山本さおり
ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスエクササイズです。初めての方、運動をあまりしない方でも無理なく気軽に参加頂けるクラスです！楽しく一緒に動いて汗をかこう！		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

背骨コンディショニング ET		
金	15:00~16:00	加藤末緒
背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラム。年齢を問わず参加いただけます。持ち物:フェイスタオル2枚、バスタオル1枚		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

NEW TaeBo®インパクト ET		
金	19:30~20:15	兵永拓也
TaeBo「タエポー」の動きをベースにグローブ(各自、軍手等でも代用可能)を使用してキック、パンチなど基礎を重点的に行うクラス		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

NEW TaeBo® ET		
金	20:30~21:15	兵永拓也
Billy隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れテンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズです。		
4月	5月	6月
9.16.23.30	7.21.28	4.11.18

**【持ち物】**

- ・トレーニングウェア
- ・汗ふき用タオル
- ・飲みもの(コップ付)

+  
 ...ヨガマット又はバスタオル  
 or  
 ...室内用シューズ

...体力が必要!

ZUMBA® ET		
土	10:00~11:00	NORIYO
世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい♪		
4月	5月	6月
3.10.17.24	1.8.29	5.12.26

※教室開催日は各教室によって異なります  
 ※日程に変更がある場合、さわやかアリーナHPや館内掲示板でお知らせ致します

親子deリトミック		
火	重本里美	
♪	9:30～10:15	テクテクコース
♪	10:30～11:15	よちよちコース
【テクテクコース:2,3歳児と保護者】 友達に興味をもち、先生やお家の方と一緒に音楽に合わせて 身体を動かしたり走ったりする 【よちよちコース:1歳児半～2歳児の児童と保護者】 お家の方とスキンシップをはかりながら 音楽を通して楽しく遊ぶ		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

元プロ直伝バスケットボール教室		
火	杉山直也	
	17:00～18:00	小学生
まずは楽しむ！楽しみの中から自分の成長を感じて、 子供たちの可能性を引き出していきます。 たくさんのお友達との出会いに ワクワクしています！よろしくお願ひします！		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

時間変更！

現役プロ選手が指導するフットサル		
火	アグレミーナ浜松現役選手	
👟	18:00～19:00	1～3年生
👟	19:10～20:10	4～6年生
みんなで楽しくボールを蹴りながら上達していこう！ 経験問わず！お待ちしております！ ※時間変更しています。ご注意ください		
4月	5月	6月
6.13.20.27	11.18.25	1.8.15

新設しました！

にこにこ◎親子体操教室 ※3/8更新		
ご要望にお応えして新設！※今後第2期以降時間変更予定あり		
水	ゆうき先生	
👟	15:00～16:00	3歳・年少
👟	16:15～17:15	年中・年長
	17:25～18:25	小学生(低学年)
【3歳・年少】…楽しく触れ合いながら基礎体力を育てる内容 【年中・年長】…逆上り・とび箱・側転等親子で協力しながら行う 【小学生(低学年)】…器械体操を中心に保護者に補助をしてもらいながら様々な種目にチャレンジしていく		
4月	5月	6月
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

たのしいバドミントン		
木	今田和成	
	17:30～18:30	1～3年生
	18:40～19:40	4～6年生
	19:50～20:50	中学生～大人
いろんな打ち方を覚えてバドミントンの楽しさを知り 2020東京オリンピックを盛り上げよう！		
※対象学年をご確認ください		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

空手キッズ		
木	岩崎真大	
	15:30～16:30	年中・年長
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。		
4月	5月	6月
8.15.22	6.20.27	3.10.17.24

KIDS★HIPHOP		
土	村松久美	
	14:00～14:45	年中・年長
リズムトレーニングを中心に 音に合わせて体を動かして楽しむ♪		
基礎/リズムトレーニング/アイソレーションを含め、 HIP HOPのカッコよさ・楽しさを学ぶ♪		
4月	5月	6月
3.10.17.24	1.8.29	5.12.26

## 【第1期教室申込について】

～ 必ずお読みください ～

【申込開始】 3月16日(火)12:30～

【受付方法】 来館窓口受付のみ

- ★申込用紙に必要事項を記入して提出してください  
(HPからダウンロードできます)
- ★電話、メールでのお申し込みはできません
- ★新規/継続 同時受付となります
- ★定員になり次第、キャンセル待ちとなります
- ★代理申込可能 (代理者:高校生以上)  
※初日はお一人様につき2名分まで

受講料: ¥5950

※受講料については4月1日(木)以降にお支払いください

### 〈注意事項〉

- 教室初回に開催の最低人数に満たない場合教室が開催されない場合があります
- お支払後、教室初日、未受講の場合のみ返金可能です
- コロナウイルス感染防止のため、来館の際にはご自身、付き添いの方含む全員の健康状態を必ず確認の上、ご参加ください
- ☑来館時/共有部分のマスク ☑検温 (37.5度以下)
- ☑風邪症状のない状態 ☑うがい手洗いの徹底



※教室日程に変更が生じる場合『さわやかアリーナ ホームページ』にて最新情報を発信しています。自然災害時(台風・地震・コロナの状況等)ホームページ内トピックス欄をご確認ください。

[お問合せ先]  
 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  
 電話0538-(31)-2070  
 8:30-21:30