

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よ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！				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14.21	

リンパ&コンディショニング				
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率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！				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14.21	

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パラナヤをしていきます。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14.21	

暗闇★ダンスフィットネス				
火	20:15~21:15	清水由希子		
テンポの良い音楽に合わせて楽しく汗がかける♪非日常空間で目を気にせず思い切りストレスを発散！				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14.21	

NEW とことん疲労回復 体ほぐし&体操 ET				
火	15:00~16:00	松本奈美		
前半は体の歪みを正し、後半は椅子を使用した運動やスローテンポの有酸素運動を行います。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14.21	

好きな時にスタジオエクササイズ!!!
EVENTTICKET=ET 誕生!
ET 教室紹介の右上にマークがついているクラスは単発参加が可能!
 ◆直接来館/受付券売機でチケットをお求めください
 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
 来館時のマスク着用、体調チェックのご協力をお願いします
 ※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。

ファイドウ 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！				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12 19.26	2.9 16.30	7.14.21	

【持ち物】
 ・トレーニングウェア
 ・汗ふき用タオル
 ・飲みもの (フタ付)
 +
 …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!

【第2期 教室申し込みについて】
 ~ 必ずお読みください ~
継続 先行受付
【継続申込】
6/14(月)~ 6/30(水)
【受付方法】
来館窓口受付のみ
 券売機でチケットをお買い求めください
【料金】
通常 ¥8,500/14回のところ
 ↓
早割りキャンペーン 6/30まで!
¥8,000
【新規申込】
8/27(金)~
【受付方法】
来館窓口受付のみ
 券売機でチケットをお買い求めください
【料金】
¥8,500 /14回
 ★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
 ★継続優先受付となります
 ★申し込み状況によっては新規の受付が出来ない可能性があります 予めご了承ください
 ★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)

STRONG NATION 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!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	

エンジョイエアロ&筋トレ ET				
水	19:00~20:00	ERINA		
簡単に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。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	

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のちょ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)				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	

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。音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみください。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	

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きます。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	

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ともに、心も体もリフレッシュ!!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	

ファイドウ 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!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15 22.29	6.13 20.27	10.17.24	1.8.15	



👣 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。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	

👣 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!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	

👣 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。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
10.17.24	1.8 15.29	5.12 19.26	3.10.17	

👣 ZUMBA®				
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。音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみください。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
4.11 18.25	2.9 16.30	6.20.27	4.11.18	



👣 おとなの卓球教室[初級]・[中級]				
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!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	

👣 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...様々な振付で1曲ずつ完成させていき楽しんでいきましょう!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	

👣 背骨コンディショニング 時間変更あり				
金	15:30~16:30	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				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
3.17.24	1.8 15.29	5.12 19.26	3.10.17	

《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
- 特別な理由がない限り返金致しかねますのでご了承ください
- 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

👣 はじめてのピラティス				
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。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	

👣 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!				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
10.17.24	1.8 15.29	5.12 19.26	3.10.17	

👣 🔥 TaeBo®インパクト ET 5枠				
金	19:30~20:15	兵永拓也		
TaeBo®「タエボ」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です。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
10.17.24	1.8 15.29	5.12 19.26	3.10.17	

👣 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座を組み合わせさせて動きます。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。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14 21.28	4.11 18.25	2.9.16	

👣 太極拳[初級]・太極扇[上級] ※専用シューズを持参(持っている方)				
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、内臓の動きがよくなります。上級クラスは扇代として別途¥1,500が必要です。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
3.10.24	1.8 15.29	5.12 19.26	3.10.17	

👣 🔥 TaeBo® ET 5枠				
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。				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
10.17.24	1.8 15.29	5.12 19.26	3.10.17	

※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
営業時間 8:30-21:30



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		
<p>【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</p> <p>【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</p>				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21	

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		
<p>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。 たくさんの子供達との出会いにワクワクしています！ よろしくお祈りします！</p>				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21	

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		
<p>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！</p>				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
7.14.28	5.12.19.26	2.9.16.30	7.14.21	

にこにこ親子体操教室 時間変更あり				
水	ゆうき先生			
	15:00~16:00	初級コース		
	16:05~17:05	中級コース		
	17:10~18:10	上級コース		
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
8.15.22	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22	

たのしいバドミントン ※対象年齢をご確認ください。				
木	今田和成			
	17:30~18:30	1~4年生		
	18:40~19:40	5・6年生		
	19:50~20:50	中学生~大人		
<p>スポーツはしたいけど何をしたらいいかわからない人にオススメ！いろんな打ち方を覚えて一緒にバドミントンを楽しもう！</p>				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
2,9,30	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16	

空手キッズ				
木	岩崎真大			
	15:30~16:30	年中・年長		
<p>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。</p>				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
9.16.30	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16	

初級コース			参加目安 : 3歳、年少、年中	
内容	マット	前転 逆立ち 側転		
	とび箱	開脚跳び練習		
	鉄棒	足抜き回り 逆上がり練習		
	ボール	捕る 投げる		

中級コース			参加目安 : 年少、年中、年長、小学低学年	
内容	マット	後転 倒立 側転		
	とび箱	開脚跳び 閉脚跳び		
	鉄棒	逆上がり 後方支持回転		
	ボール	キャッチボール ドリブル		

上級コース			参加目安 : 年中、年長、小学低学年	
内容	マット	側転 前方バク転		
	とび箱	開脚跳び 閉脚跳び 前方バク転		
	鉄棒	逆上がり 前方・後方支持回転		
	ボール	ドッジボール サッカー		

KIDS★HIPHOP				
土	村松久美			
	14:00~14:45	年中・年長		
<p>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♪</p>				
HIPHOP★入門				
	15:00~15:45	小学生		
<p>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♪</p>				
<9月>	<10月>	<11月>	<12月>	
4.11.18.25	2.9 16.30	6.20.27	4.11.18	

