

スポーツDAY ショートレッスン

2月28日(月)

参加費：一般 ¥220 / 高校生以下・65歳以上 ¥110

① ストレッチ&体幹トレーニング

9:00~9:45 【講師】松本奈美

☛体をほぐして歪みを直し、
後半はやさしく体幹を鍛え整える

【対象】中学生以上



② やさしい朝ヨガ

10:00~10:45 【講師】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。



【対象】中学生以上



③ エンジョイドッチビー



17:00~17:50 【講師】かず
たかあき

☛ドッチビーなの？フリスビーなの？
フリスビーを使ってドッチボールをする
遊びです！投げ方や遊び方を知って
楽しもう☆

【対象】小学生



④ STRONG NATION

19:15~20:00 【講師】加茂衣未

☛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！

【対象】中学生以上



⑤ THE サーキット

20:15~21:00

☛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！

【講師】シンコースポーツスタッフ

【対象】中学生以上



- 【参加方法】
- ①各教室の二次元コードを読み取り → 申込
 - ②当日、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

- 【持ち物】
- ・受講料
 - ・お飲み物
 - ・タオル
 - ・室内シューズ

【注意事項】

- ・各レッスン、人数に限りがあります。ご了承ください
- ・来館時、共有部でのマスク着用
- ・当日、熱のない方
- ・自宅での検温と手指のアルコール消毒
- ・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。

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