

1コイン 

イベントレッスン

1レッスン
¥500

2022年 5月28日(土)

教室名	時間	定員	担当	開催場所
① THE・サーキット	11:15~12:00	20名	勝又	多目的室
内容	ゆっくり有酸素と自宅で簡単トレーニングを交互に行い 心も体もスッキリ爽快😊!! 対象:中学生以上 持ち物:室内シューズ/飲み物/汗拭きタオル/ヨガマット(持っている方)			
② あなたの姿勢は大丈夫?? 一番知りたい姿勢の教室	13:00~14:00	25名	まどか	多目的室
内容	姿勢が変わると運勢も変わる! 姿勢と運動を組み合わせる最高の運勢を迎える 身体になりましょう!! 小学生から親子で参加可能! 対象:老若男女参加OK♪ 持ち物:室内シューズ/飲み物/タオル/ヨガマット			
③ やってみよう硬式テニス	14:00~15:00	20名	えつこ	サブアリーナ
内容	未経験者大歓迎! ラケットの持ち方から始めて、最後はみんなでラリーを つなげよう♪ 対象:小学3年生~6年生 持ち物:室内シューズ/飲み物/タオル/ラケット(持っている方)			
④ ファイドウ	20:00~21:00	25名	YUKI	多目的室
内容	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! 初めての方でもお気軽にご参加いただけます。楽しく脂肪燃焼していきましょう! 対象:どなたでも 持ち物:室内シューズ/飲み物/タオル			

【注意事項】

- 各レッスン、定員があります。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。
- 来館前にホームページをご確認ください。

【参加方法】

- ①②④の教室は申込不要
- ③の教室はQRから申込
- 当日、券売機でイベントチケット購入
- チケット裏に『名前/連絡先/体温』を記入
- 講師に提出

お問い合わせ

〒437-0061 袋井市久能1912-1

TEL:0538-31-2070

さわやかアリーナ袋井市総合体育館

営業時間:8:30~21:30