

自主教室 申し込み方法

【記入例】

No. _____

申込日 令和2年 3月 5日

新規・継続 さわやかアリーナ教室申込書

教室名 リンパ&コンディショニング

誓約書

私は教室参加において健康管理には十分に配慮し、万一の事故に対しても一切自己の責任において処理することを誓います。
(万一、事故が起きた際の応急処置はしますが、その後の責任は負いかねます。)

フリガナ 氏名 袋井 太郎

性別 男・女 生年月日 昭・平・令 2 年 5 月 5 日 (29 歳)

住所 袋井市久能 1917-2

電話番号 0538-27-1234

緊急連絡先 TEL 080-0000-1234 続柄 (名前) 母

～申し込み方法～

- ① 券売機で¥5950 のチケット購入
- ② 申し込み用紙に必要事項を記入
- ③ 上記の①・②を合わせてフロントに提出
- ④ 受付終了

※定員に達した教室については受付不可
※途中参加であっても満額いただきます

領収額

チケットの半券を貼る

名簿	入力者	受付者

【申込の流れ】

- ① 申し込み用紙に必要事項を記入
※左記載の記入例を参考にしてください
- ② 記入漏れがないように確認する
- ③ 券売機で¥5950（自主教室）のチケットを購入
- ④ チケットと用紙をフロントに提出
※チケットは、用紙に貼らないで下さい
- ⑤ 説明を受けて手続き終了（注意事項）

【注意】

3月5日～の申し込み開始となっておりますが、申し込み用紙の提出は3月5日～、チケットは、ご自身が参加される教室の1回目のレッスン時に、購入してご提出してください。

2020年 4月～6月 第一期 親子・キッズ・ジュニア教室

親子リトミック

音楽に合わせて電車になったり、ふみきりになったり、体で自由に表現する楽しさを味わっていく。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	重本里美	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
2.3歳児・保護者	火	9:30 - 10:30	10組	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

空手教室

空手を通じて楽しみながら、礼儀作法を身につけ、幼児期に必要な運動能力を養います。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	日本空手大心塾	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
年中・年長	火	15:30 - 16:30	20人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

元プロ直伝バスケットボール教室

まずは楽しむのが一番！ボールに親しんでいるうちにテクニックが身に付きます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	杉山直也	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
小学1年～6年生	火	17:00 - 18:00	20人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

フットサル教室

経験問わず！みんなで楽しくボールを蹴りましょう！楽しみながら技術を習得していきます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ						講師：	松本行令 （アグレミーナ）	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日			
						4月	5月	6月	
小学1～3年生	火	17:30 - 18:30	20人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	
小学4年～6年生	火	18:40 - 19:40	20人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	
中学生以上	火	19:50 - 20:50	20人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16	

にこにこ☺親子体操

親子で楽しく触れ合いながら基礎体力を育てると共に、マット・跳び箱・鉄棒を指導します。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ゆうき	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
年少・3歳児・保護者	水	14:00 - 15:00	20人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

にこにこ☺親子体操

逆上がり・開脚跳び・側転などの器械体操を中心に親子協力しながらレッスンをを行います。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ゆうき	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
年中・年長・保護者	水	15:00 - 16:00	20人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

バドミントン教室

楽しくラリーをして、2020東京オリンピックを身近に感じよう！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	今田和成	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
小学1～3年生	木	17:30 - 18:30	20人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18
小学4年～6年生	木	18:40 - 19:40	20人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18
中学生以上	木	19:50 - 20:50	20人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18

H I P H O P 〈入門〉

リズムトレーニングを取り入れた入門クラス。基本のステップの習得からレベルUPまで目指していきます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	村松久美	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
小学1年～6年生	土	14:00 - 15:00	20人	10	¥5,950	11.25	2.9.16.23	6.13.20.27

ベーシックヨガ

呼吸からはじまり、一緒にヨガで身体を動かし、いつまでも生き生きとした自分を目指す。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ゆりか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	10:30 - 11:30	35人	10	¥5,950	14.21.28	12.19.26	2.9.16.23

デトックス&アクティブヨガ

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行う。後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	石田絵美	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	14:00 - 15:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ファイトウ

シンプルかつダイナミックに構成されたエネルギー消費の高い人気の格闘技プログラム。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	YUKI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

リンパ&コンディショニング

血液・リンパの流れを促進させ、理想的な姿勢を保持するためのトレーニングを行う。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	まどか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	20:00 - 21:00	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

Sweat Session

テンポの良い音楽に合わせて身体を動かし楽しく汗がかける新しいフィットネスプログラム。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	清水由希子	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	火	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	7.14.21.28	12.19.26	2.9.16

ZUMBA

ラテン系の音楽と共に行うダンスプログラム。初めての方もパーティーのような雰囲気を楽しめます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	K U M I	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

サーキットエクササイズ

体を動かすために必要な筋肉をつけて基礎代謝UP！太りにくい身体作りをしていきます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	加茂	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	11:15 - 12:15	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

子連れOK！産後シェイプ

ピラティス＆トレーニングを組み合わせた内容。女性ならではの身体の悩みを解消していく〈お子さん連れ可〉

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	EMI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
産後2か月以上の方	水	13:00 - 14:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

張り凝り改善！リンパストレッチ

整体法、リンパトリートメント、ストレッチを組み合わせ快適な身体へ導きます。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	まどか	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

ファイトウ

シンプルかつダイナミックに構成されたエネルギー消費の高い人気の格闘技プログラム。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	YUKI	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

エンジョイエアロ&筋トレ

簡単に楽しめるエアロビクスの動きと後半は筋トレパートで全身シェイプアップの欲張りレッスン。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ERINA	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

ZUMBA

世界中の音楽を使って体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けではなく楽しんでいきます！

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	NORIYO	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

ボディーメイクピラティス

メリハリボディーを目指すことができる女性に嬉しいマットエクササイズ。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	ERINA	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	水	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	8.15.22	13.20.27	3.10.17.24

ルーシーダットン〈タイ式ヨガ〉

タイに古くから伝わる健康法。深い呼吸とポーズを組み合わせることで血液循環が良くなります。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	佐藤めぐみ	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	9:15 - 10:15	35人	10	¥5,950	16.23.30	7.14.21.28	4.6.11.18

卓球教室（シニア）

卓球ラリーを楽しんでいけるよう進めていきます。シニアクラスとなります。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ・卓球ラケット					講師：	寺田	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
おおむね50歳以上	木	9:30 - 10:30	25人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18

はじめてのピラティス

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ましょう。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	藤澤節子	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	10:30 - 11:30	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11

かんたんエアロビクス&ストレッチ

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ましょう。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	松本智	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	13:00 - 14:00	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11

やさしい有酸素&ストレッチ

音楽に合わせて楽しく有酸素運動！後半は全身のストレッチを取り入れるバランスの良いレッスン。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	戸田幸穂	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	19:00 - 20:00	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	7.14.21.28	4.11

DANCE LESSON

リズムのとり方、身体の使い方を基礎から始めていきます。スタジオMJインストラクターのダンステクは必見。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	スタジオMJ	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	木	20:15 - 21:15	35人	10	¥5,950	9.16.23.30	14.21.28	4.11.18

見つめるハタヨガ

ヨガの呼吸法やポーズの取り方などを学ぶ。ヨガ初心者、硬い方でもチャレンジできる進め方。

持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	tomomi	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	10.17.24	1.8.15.22	5.12.26

太極拳								
身体の動きと氣の集中により血流や内臓の動きが活性化。初めての方もおススメの内容。								
持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	小山	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	13:30 - 14:30	35人	10	¥5,950	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

Z U M B A								
ラテンの音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラム。								
持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	山本	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	13:30 - 14:30	35人	10	¥5,950	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

背骨コンディショニング								
背骨の歪みを整え全身の不調の改善を目指す運動プログラム								
持ち物	運動しやすい服装・フェイスタオル2本・バスタオル1本 飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	加藤未緒	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	金	15:00 - 16:00	35人	10	¥5,950	10.17.24	8.15.22.29	5.12.19

Z U M B A								
世界中の音楽を使って体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けではなく楽しんでいきます！								
持ち物	運動しやすい服装・タオル・飲み物（ふた付容器）・室内シューズ					講師：	NORIYO	
対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	開催日		
						4月	5月	6月
どなたでも	土	10:00 - 11:00	35人	10	¥5,950	4.11.25	2.9.23.30	6.13.27