

「緊急事態宣言」に伴うET（イベント）チケットの取り扱いについて

8月20日（金）より発令された「緊急事態宣言」の影響でETチケットの取り扱いを一時中断しておりましたが、11月2日（火）より再開をさせていただきます。再開する教室内容につきましては下記をご確認ください。また、すでにETチケットを購入済みの方は有効期限を下記の通り延長とさせていただきますので、ぜひご利用ください

※詳細については、別紙のレッスンスケジュール表をご確認ください。

【火曜日】

- ・10:30～11:30 初めてのやさしい朝ヨガ
- ・14:00～15:00 デトックス&アクティブヨガ
- ・19:00～20:00 ファイドウ
- ・20:00～21:00 リンパ&コンディショニング
- ・20:15～21:15 暗闇★ダンスフィットネス

【水曜日】

- ・11:15～12:00 STRONG NATION
- ・15:00～16:00 からだスッキリ！姿勢改善
- ・15:00～16:00 ファイドウ
- ・19:00～20:00 エンジョイエアロ&筋トレ
- ・20:15～21:15 ボディーメイクピラティス
- ・20:15～21:15 ZUMBA

【木曜日】

- ・9:15～10:15 ルーシーダットン(タイ式ヨガ)
- ・13:00～14:00 リズム運動&コンディショニング
- ・19:00～20:00 やさしい有酸素&ストレッチ
- ・20:15～21:15 踊ろう！ダンスミックス

【金曜日】

- ・10:00～11:00 見つめるハタヨガ
- ・13:30～14:30 ZUMBA
- ・19:30～20:15 Tae Bo(インパクト)
- ・20:30～21:15 Tae Bo

【土曜日】

- ・10:00～11:00 ZUMBA

～イベントチケット有効期限 2022年3月31日(木)まで延長となります～

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|--|
| 👣 ♡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> | |
| 16, 23 | 7, 14 21, 28 | 4, 11 18, 25 | 2, 9 16, 23 | |

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|----------|--|
| 👣 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> | |
| 16, 23 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> | |
| 17, 24 | 1, 8 15, 29 | 5, 12 19, 26 | 3, 10 17, 24 | |

| | | | | |
|---|----------------|-----------------|-----------------|--|
| 👣 ZUMBA® ET5名 | | | | |
| 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> | |
| 18, 25 | 2, 9 16, 30 | 6, 13 20, 27 | 4, 11 18, 25 | |



| | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|----------------|--|
| 👣 おとなの卓球教室[初級]・[中級] | | | | |
| 木 | 9:30~10:30 [初級] 10:45~11:45 [中級] | ゆうみ | | |
| [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> | |
| 16, 30 | 7, 14 21, 28 | 4, 11 18, 25 | 2, 9 16, 23 | |

| | | | | |
|--|---------------|-------|--|--|
| 👣 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! | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 7, 14 21, 28 | 4, 11, 18, 25 | 2, 9 | | |

| | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------|--|
| 👣 背骨コンディショニング | | | | |
| 金 | 15:30~16:30 | 加藤未緒 | | |
| 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> | |
| 17, 24 | 1, 8 15, 29 | 5, 12 19, 26 | 3, 10 17, 24 | |

《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)

※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)

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|----------|--|
| 👣 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> | |
| 16, 23 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> | |
| 17, 24 | 1, 8 15, 29 | 5, 12 19, 26 | 3, 10 17, 24 | |

| | | | | |
|--|------------------|-----------|--|--|
| 👣 TaeBo®インパクト ET5名 | | | | |
| 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。 | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 8, 15, 29 | 5, 12, 19, 26 | 3, 10, 17 | | |

【特別警報発令時】は教室休講となりますご了承ください

| | | | |
|----------|------------|-------------|-------------|
| 【教室の時間】 | 朝~14時迄の教室 | 14~18時迄の教室 | 18時以降夜の教室 |
| 【判断する時間】 | 8時頃 | 13時頃 | 17時頃 |

※8時/13時/17時を目安にHPにて最新情報を更新

ホームページ内トピックス欄をご確認ください。

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|----------|--|
| 👣 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作を組み合わせて動きます。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> | |
| 16, 23 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] 14:45~15:45 [上級] | 小山陽子 | | |
| 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> | |
| 17, 24 | 1, 8 15, 29 | 5, 12 19, 26 | 3, 10 17, 24 | |

| | | | | |
|---|------------------|-----------|--|--|
| 👣 TaeBo® ET5名 | | | | |
| 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。 | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 8, 15, 29 | 5, 12, 19, 26 | 3, 10, 17 | | |

[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
休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)

| | | | | |
|--|-----------------|--------------------|-----------|--|
| 👣 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、一緒に始めましょう！ | | | | |
| <9月> | <10月> | <11月> | <12月> | |
| 14, 28 | 5, 12 19, 26 | 2, 9, 16 23, 30 | 7, 14, 21 | |

| | | | | |
|---|----------------|-------|--|--|
| 👣 リンパ&コンディショニング ET5名 | | | | |
| 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！ | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 5, 12 19, 26 | 2, 9 16, 30 | 7, 14 | | |

【第2期 教室について】
～ 必ずお読みください ～

新型コロナウイルス感染拡大の影響でETチケットの取り扱いを一時中断しておりましたが**11月2日(火)**より再開をさせていただきます。

再開する教室につきましては**ET**のマークが付いている教室が対象です。

※ETチケットは1回¥1,000の単発で参加できるチケットです。

又、ETチケットの有効期限は2022年3月31日(木)までです。

| | | | | |
|---|-----------------|--------------------|-----------------|--|
| 👣 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ます。 | | | | |
| <9月> | <10月> | <11月> | <12月> | |
| 14, 28 | 5, 12 19, 26 | 2, 9, 16 23, 30 | 7, 14 21, 28 | |

| | | | | |
|--|----------------|-------|--|--|
| 👣 暗闇★ダンスフィットネス ET5名 | | | | |
| 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られる♪非日常空間で目を気にせず思い切りストレスを発散！ | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 5, 12 19, 26 | 2, 9 16, 30 | 7, 14 | | |

| | | | | |
|--|-------------|-------|-------|--|
| 👣 とことん疲労回復 体ほぐし&体操 | | | | |
| 火 | 15:00~16:00 | 松本奈美 | | |
| 前半は体の歪みを直し、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> | |
| 休 講 | | | | |

料金のご案内

《20時までに開催の教室》 ➡ **14回 ¥8,500**

🌙 《20時以降開催の教室》 ➡ **10回 ¥5,950**

※途中から参加の方も料金は変わりませんのでご承知おきください。

🌙 **20時以降の教室に参加をお考えの方へ**

単発参加OK! の **ET** で10回参加すると ➡ ¥10,000 のところ (1回 ¥1,000)

新規申込で 10回 ¥5,950

6回参加できれば、ETチケットよりお得! 😊

| | | | | |
|--|-----------------|----------------|----------------|--|
| 👣🔥 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』! 音ともリフレッシュ、身も心も爽快に生まれ変わります! | | | | |
| <9月> | <10月> | <11月> | <12月> | |
| 15 22, 29 | 6, 13 20, 27 | 10, 17 , 24 | 1, 8 15, 22 | |

| | | | | |
|--|-----------------|----------------|----------------|--|
| 👣 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> | |
| 15 22, 29 | 6, 13 20, 27 | 10, 17 , 24 | 1, 8 15, 22 | |

| | | | | |
|--|-------------|-------|-------|--|
| 👣 子連れOK! 産後シェイプ | | | | |
| 水 | 13:00~14:00 | EMI | | |
| 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楽しんで♪ (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> | |
| 休 講 | | | | |

| | | | | |
|---|-------------|----------|--|--|
| 👣 ZUMBA® ET5名 | | | | |
| 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。 | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 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> | |
| 15 22, 29 | 6, 13 20, 27 | 3, 10 17, 24 | 1, 8, 15 | |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------|----------|--|--|
| 👣 ボディメイクピラティス ET | | | | |
| 水 | 20:15~21:15 | ERINA | | |
| マット上でメリハリボディを目指すとともに、心も体もリフレッシュ!! | | | | |
| <10月> | <11月> | <12月> | | |
| 6, 13 20, 27 | 10, 17, 24 | 1, 8, 15 | | |

| | | | | |
|--|-----------------|--------------------|-----------|--|
| 👣🔥 ファイトウ ET5名 | | | | |
| 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> | |
| 14, 28 | 5, 12 19, 26 | 2, 9, 16 23, 30 | 7, 14, 21 | |

| | | | | |
|--|-----------------|-----------------|----------|--|
| 👣🔥 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! | | | | |
| <9月> | <10月> | <11月> | <12月> | |
| 15 22, 29 | 6, 13 20, 27 | 3, 10 17, 24 | 1, 8, 15 | |

- 【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!