



# スポーツDAY ショートレッスン

## 11月29日(月)



参加費：一般 ¥220 / 高校生以下 ¥110  
65歳以上

場所：多目的室

### とことん疲労回復 体ほぐし&体操

10:00~10:45

対象：中学生以上

定員：20名

講師：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。

子連れOK!

### 産後シェイプ



11:00~11:45

対象：中学生以上

定員：15名

講師：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で楽しく♪  
(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)

### THE サーキット

13:15~14:00

対象：中学生以上

定員：20名

講師：シンコースタッフ

※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☺

### 空手キッズ



15:30~16:15

対象：年中・年長

定員：20名

講師：岩崎真大

※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。

#### 【参加方法】

- ①事前予約なし/直接来館
- ②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

#### 【注意事項】

- ・来館時、共有部でのマスク着用
- ・自宅での検温と手指のアルコール消毒
- ・当日、熱のない方
- ・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。

#### 【持ち物】

- ・受講料
- ・お飲み物
- ・タオル
- ・室内シューズ

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