



# 体験教室開催！！

12/9 (水) 11:15～12:00

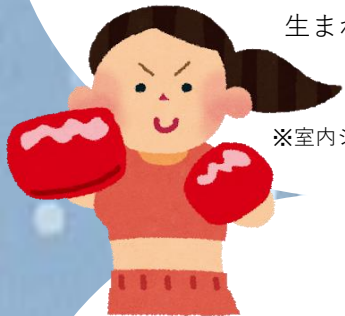


「STRONG NATION TM」

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』!

音ともリンクし身も心も爽やかに  
生まれ変わります!



※室内シューズが必要です

12/9 (水) 15:00～16:00

「ファイドウ」



はじめての方、歓迎!

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!

※室内シューズが必要です



12/10 (木) 15:30～16:30

「空手キッズ <年中・年長>」

武道の礼儀作法を学ぶことから始めます。

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!



12/17 (木) 20:15～21:15

「踊ろう♪ダンスミックス」

SNSで話題の音楽、K-POP、HIPHOPの

音楽を使ってダンスをしよう!

はじめての方、大歓迎!!

リズムのとり方、身体の使い方を  
基礎から始めてみませんか?

※室内シューズが必要です



12/22 (火) 10:30～11:30

「はじめてのやさしい朝ヨガ」

ヨガで身体を動かし、

いつまでも生き生きとした自分に!!

朝ヨガで気持ちのいい

1日をスタートさせましょう!

※バスタオルが必要です

【参加料】 220円 / 回

【申込方法】 予約不要 / 開催時間の15分前に総合受付までお越しください  
※券売機にてイベント参加チケット購入

参加条件 ・平熱で風邪の症状がない方に限る

・中学生以上の方

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル

さわやかアリーナ袋井市総合体育館

