

／ 楽しく歩こう♪ ／

さわやか

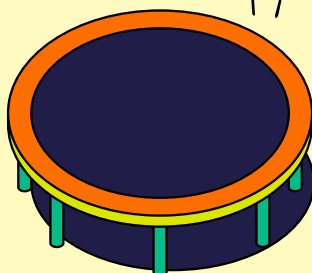
ポ



ト

ラ

ン



ウォーク



無料体験会

※申し込み不要

お申込み不要

一般男女
対象

日時

- ・ 7月15日(火) 10:00~11:30
- ・ 7月29日(火) 10:00~11:30

場所

さわやかアリーナ
2階 武道場

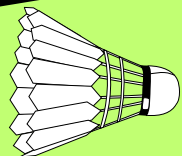
持ち物

室内シューズ、水分、タオル

静岡県ミニトランポウォーク協会の公認指導者がやさしく
レッスンします。足腰に負担が少ない有酸素運動です。
音楽に合わせてみんなで楽しく運動しよう！

8月～教室開催！

大人からはじめる バドミントン教室



体験会

7月16日（水）

10：30～11：30

※要予約

公認コーチが基礎から教えてくれる
初心者歓迎のバドミントン教室です。
楽しく運動して汗をかきましょう！



体験会のお申し込みはお電話
または窓口にて！



8月よりさわやかアリーナにて教室スタート！

さわやかアリーナTEL：0538-31-2070

無料体験会

夜のリラックスヨガ

初心者でも大歓迎!

カラダが固くても大丈夫♪

気持ちよく体を動かしてみませんか?
ゆったりと丁寧にヨガを行います。
心も身体もリラックス、スッキリしましょう!!

インストラクター：Kao



全米ヨガライアンス認定
インストラクター (RYT200)

※ お申し込み不要 先着20名様

日時：2025年 7月 18日 (金)

時間：20時15分～21時15分

場所：さわやかアリーナ 多目的室

持ち物：水分・タオル・ヨガマット (貸出可あり)

動きやすい服装でお願いします。

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

無料体験会

はじめよう!

**インストラクター
Masato**



Street ストリートダンス Dance

「ダンスの始め方」教えます!

**興味があるけれど勇気が出ない方、苦手という方、新しい趣味を見つけたい方、からだの動かし方からゆっくり丁寧にレクチャーします。
いろんなステップを覚えて一緒に踊りましょう♪**

対象：小学3年生～大人

※ お申し込み不要 先着20名様

日時：2025年7月29日 (火)

時間：18時45分～19時45分

場所：さわやかアリーナ 多目的室

持ち物：水分・タオル

動きやすい服装でお願いします。

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