

チャレンジテニス

7月16日(土)

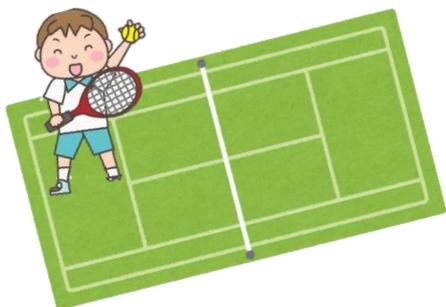
14:00~15:00

テニス未経験でも安心  初級コース
ラケットの握り方から丁寧に教えます！
まずは楽しみましょう♪♪
ご予約はこちら 

【申込QR】



【申込URL】 <https://forms.gle/ndFXioTEzVHSHLR9>



対象:小学3~6年生

定員:10名

担当:小林えつこ

料金:500円

持ち物:体育館シューズ・飲み物・タオル・ラケット(持っている方)

【お問い合わせ先】

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
TEL:0538-31-2070 営業時間:8:30~21:30



さわやかアリーナ

スポーツDayショートレッスン



7月18日 (月・祝)

13:00~13:45 「THE・サーキット」

有酸素運動と筋力トレーニングを音楽に合わせて効率よく行い、持久力と代謝UPを促します
どなたでもご参加いただけます！はじめての方も気軽にご参加ください！！

【担当】 まどか

あなたの願い叶えます！
目指せウエスト-3cm！

【参加料金】 1レッスン (大人) **¥220** (中・高生/65歳以上) **¥110**

【開催場所】 多目的室

- 【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】 室内用シューズ/お飲み物/タオル

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)

営業時間 8:30~21:30 ☎0538-31-2070