

さわやかアリーナ 第4期(1~3月)自主教室 ~中学生以上・大人~

初めての"やさしい朝ヨガ"		
火	10:30~11:30	ゆりか
<p>【名称変更】 朝、呼吸と共に身体を動かすことで血流を良くしリラックス効果も得られます。気持ちのよい朝、一緒にはじめてみましょう！</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

デトックス&アクティブヨガ		
火	14:00~15:00	石田絵美
<p>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きます。</p>		
1月	2月	3月
12.19.26	2.16.23	2.9.16.23

ファイドウ		
火	19:00~20:00	YUKI
<p>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！</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

リンパ&コンディショニング		
火	20:00~21:00	まどか
<p>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果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！</p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

暗闇★ダンスフィットネス		
火	20:15~21:15	清水由希子
<p>テンポの良い流行の音楽に合わせて楽しく汗がかけられる♪非日常的空間で目を引きせず思い切りストレスを発散！<単発参加可></p>		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

STRONG NATION TM		
水	11:15~12:00	加茂衣未
<p>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、身も心も爽快に生まれ変わります！</p>		
1月	2月	3月
13.20.27	3.10.17.24	10.17.24

子づれOK!産後シェイプ		
水	13:00~14:00	EMI
<p>子連れOK!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やりましょう♪(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

からだスッキリ!姿勢改善		
水	15:00~16:00	まどか
<p>【教室名変更】 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く</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

ファイドウ		
水	15:00~16:00	YUKI
<p>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！</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

エンジョイエアロ&筋トレ		
水	19:00~20:00	ERINA
<p>簡単で楽しいエアロピ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！</p>		
1月	2月	3月
6.20.27	3.10.17.24	3.10.17

ZUMBA®		
水	20:15~21:15	NORIYO
<p>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。とにかく音楽を楽しむ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい。</p>		
1月	2月	3月
6.13.20.27	3.10.17.24	3.10

ボディメイクピラティス		
水	20:15~21:15	ERINA
<p>マット上でメリハリボディを目指すと共に、心も体もフレッシュ!!!!</p>		
1月	2月	3月
6.20.27	3.10.17.24	3.10.17

タイ式ヨガ(ルーシーダットン)		
木	9:15~10:15	佐藤めぐみ
<p>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。</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18	4.11.18.25

見つめるハタヨガ		
金	10:00~11:00	tomomi
<p>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・身体が硬い方も丁寧にお伝えしていきます！</p>		
1月	2月	3月
8.15.29	5.12.19.26	5.12

おとなの卓球教室		
木	9:30~10:30 [初級]	ゆうみ
	10:45~11:45 [中級]	
<p>【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！</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

初級太極拳 ※12/28更新		
金	13:30~14:30	小山陽子
<p>身体の動きと気の集中により血流が活性化し、内臓の働きが良くなります。初めての方もどうぞ！(ある方は専用シューズを持参)</p>		
1月	2月	3月
15.29	12.19.26※5休講、12追加	5.12.19.26

はじめてのピラティス		
木	10:30~11:30	藤澤節子
<p>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。</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

ZUMBA® ※12/28更新		
金	13:30~14:30	山本さおり
<p>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！楽しく一緒に動いて汗をかこう！</p>		
1月	2月	3月
8.15.29	5.19.26	12.19.26※5休講、26追加

リズム運動&コンディショニング ※12/28更新		
木	13:00~14:00	松本智
<p>【教室名変更】 音楽に合わせて簡単な動きを組み合わせて動き後半は、バランス、トレーニング、調整等を組み合わせて行います！</p>		
1月	2月	3月
14.21.28	4.11.18.25	4.11.25 ※18休講

背骨コンディショニング		
金	15:00~16:00	加藤未緒
<p>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。(フェイスタル2枚、バスタオル1枚を持参)</p>		
1月	2月	3月
8.15.29	5.19.26	5.12.19

★料金★

【火・水・木曜 教室】
全10回 ¥5950

【金曜 教室】
全9回 ¥5350

【土曜 教室】
全8回 ¥4760

※第4期は曜日によって
料金が異なります
ご注意ください

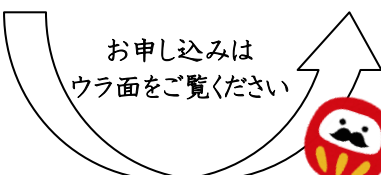
【持ち物】

- ・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

やさしい有酸素&ストレッチ ※12/28更新		
木	19:00~20:00	戸田幸穂
<p>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伸ばしてスッキリしましょう！</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.25 ※18休講

お申し込みは
ウラ面をご覧ください



NEW 踊ろう♪ダンスミックス ※12/28更新		
木	20:15~21:15	MIHO
<p>今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP...様々なジャンルダンスを簡単な振付で1曲づつ完成させていき楽しんでいきましょう！</p>		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.25 ※18休講

ZUMBA® ※12/28更新		
土	10:00~11:00	NORIYO
<p>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。とにかく音楽を楽しむ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい♪</p>		
1月	2月	3月
9.16.23.30※23追加	20.27※6休講	13.20



12/15~
新規受付開始
(継続受付12/1~)




※下線:会場変更の可能性あり(多目的室→武道場)

さわやかアリーナ 第4期(1~3月)自主教室

~キッズ・中学生以上~

NEW 親子deリトミック		
火	重本里美	
	9:30~10:15	テクテクコース
	10:30~11:15	よちよちコース
 【テクテク:来年度入園する児童と保護者】 友達に興味をもち、先生やお家の方と一緒に音楽に合わせて 身体を動かしたり走ったりする  【1歳児半~の児童と保護者】 お家の方とスキンシップをはかりながら 音楽を通して楽しく遊ぶ		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16


たのしいバドミントン ※12/28更新		
木	今田和成	
	17:30~18:30	1~4年生
	18:40~19:40	5,6年生
	19:50~20:50	中学生~大人
 楽しくラリーをして、 2020東京オリンピックを身近に感じよう！		
1月	2月	3月
7.14.21.28	4.18.25	4.11.25 ※18休講

元プロ直伝バスケットボール教室		
火	杉山直也	
	17:00~18:00	小学生
 まずは楽しむ！楽しみの中から自分の成長を感じて、 子供たちの可能性を引き出していきます。 たくさんの子供達との出会いに ワクワクしています！よろしくお願いします！		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16	2.9.16

空手キッズ		
木	岩崎真大	
	15:30~16:30	年中・年長
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。		
1月	2月	3月
14.21.28	4.11.18.25	4.11.18

現役プロ選手が指導するフットサル		
火	松本行令	
	17:30~18:30	1~3年生
	18:40~19:40	4~6年生
 【教室名変更】 みんなで楽しくボールを蹴りながら上達していこう！ 経験問わず！お待ちしております！		
1月	2月	3月
5.12.19.26	2.9.16.23	2.23

KIDS★HIPHOP ※12/28更新 8回		
土	村松久美	
	14:00~14:45	年中・年長
 リズムトレーニングを中心に 音に合わせて体を動かして楽しむ♪		
HIPHOP★入門 ※12/28更新 8回		
	15:00~15:45	小学生
 基礎/リズムトレーニング/アイソレーションを含め、 HIP HOPのカッコよさ・楽しさを学ぶ♪		
1月	2月	3月
9.16.23.30 ※23追加	20.27 ※6休講	13.20 ※27休講

にこにこ◎親子体操教室		
水	ゆうき先生	
	15:00~16:00	3歳・年少
	16:15~17:15	年中・年長
 【3歳児・年少】 親子が楽しく触れ合いながら基礎体力を育てると共に マット・跳び箱・鉄棒を指導します。 【年中・年長】 逆上がり・開脚跳び・側転などの器械体操を中心に 親子協力しながらレッスンをを行います。		
1月	2月	3月
13.20.27	3.10.17.24	3.10.17

注意事項 ~必ずお読みください~

- 定員に達した時点で受付終了、以降キャンセル待ちとなりますご了承ください。
- お支払後、教室初日当日までは返金可能です。
- 急遽、開催日の変更になる可能性があります。
- コロナウイルス感染防止のため、受講前には
ご自身の健康状態をご確認の上、ご参加ください(検温、風邪症状など)

*自然災害(台風・地震・コロナの状況等)、教室開催に変更がある場合

『さわやかアリーナ ホームページ』にて情報を発信しています。

- ・ ホームページをご確認ください。
- ・ お問い合わせ TEL 0538-(31)-2070

【お申込みの流れ】

~下記2つの方法からお選びください~



※下線:会場変更の可能性あり(多目的室→武道場)