

スポーツDAY

ショートレッスン

6月27日(月)

参加費：一般 ¥220 / 高校生以下・65歳以上 ¥110

①【はじめてみよう♪ 親子deリトミック】 13:30~14:15

講師：重本里美

対象：1歳~3歳

場所：2階武道場



※親子で¥220

✿ 幼稚園入園前のみんな集まれ！
親子でかかわりながらリトミックの世界へ～

②【はじめよう！卓球！】 講師：ゆうみ 13:30~14:15

対象：中学生以上

場所：サブアリーナ



✿ 初めての方も安心してどうぞ
たのしくピンポン♪してみましょ！



③【THE サーキット】 講師：勝又 15:30~16:15

対象：中学生以上

場所：多目的室



✿ 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！

【参加方法】

- ①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

【持ち物】

- ・受講料
- ・お飲み物
- ・タオル
- ・室内シューズ

【注意事項】

- ・各レッスン、人数に限りがあります。ご了承ください
- ・来館時、共有部でのマスク着用
- ・当日、熱のない方
- ・自宅での検温と手指のアルコール消毒
- ・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。

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

エンジョイ・ドッジビー



6月27日(月)
17:00~18:00

ドッジボールなの？フリスビーなの？
フリスビーを使ってドッジボールをする遊びです！
投げ方や遊び方を知って楽しもう☆
最後はサバイバルゲーム！
最後まで生き残れるのは誰だ...？(^.^♪



場所 : サブアリーナ
対象 : 小学生
定員 : 20名
料金 : 220円
担当 : かず先生 (カズスポーツ)
たか先生

- 【参加方法】
- ①直接来館 (予約不要)
 - 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

【持ち物】 ・飲み物 ・受講料 ・室内シューズ ・タオル

お問い合わせ

さわやかアリーナ 袋井市総合体育館
TEL : 0538-31-2070

〒437-0061 袋井市久能1912-1
営業時間 8:30~21:30