2024年度さわやかアリーナ第2期（8～11月）　自主教室　日程表　（火曜日・水曜日）　～中学生以上 ・大人～

《※更新日　2024.8.1》シンコースポーツ株式会社

《～必ずお読みいただき予めご了承ください～》

☆専用申込用紙に必要事項を記入し受付に提出してください
★キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください
☆途中からの参加であっても満額いただきます
★お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません
☆教室初回に開催の最低人数に満たない場合
開催されない可能性があります

【第2期教室について】

継続 優先申込期間　7月1日(月)～7月13日(土)　8:30~21:30

新規 先着申込　※各教室の申込状況により受付が出来ない可能性があります。
詳しくは7月15日(月)にホームページをご確認ください。

7月18日(木)～随時受付　8:30~21:30

【申込方法】
①『さわやかアリーナ自主教室申込書』(複写式・抽選NO.付き)に記入し、受付に提出。
②券売機にてお支払い(現金のみ)
※購入したチケットは受付に必ず提出してください。
③申込用紙(控)と領収書を受け取る

【料 金】　¥9,100 / 全13回

火　NEW　デトックス＆アクティブヨガ　ET
9:15～10:15　石田絵美

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。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
6, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

火　初めての"やさしい朝ヨガ"　ET
10:30～11:30　ゆりか

朝、呼吸と共に身体を動かすことで
血流をよくしリラックス効果も得られます。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
6, 20, 27	3, 10, 24	8, 15, 22, 29	5, 12, 19

（予備日）　11/26

火　リンパ＆コンディショニング　ET
20:00～21:00　まどか

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率的に動くことを大切にしています。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
6, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

火　暗闇★ダンスフィットネス
20:15～21:15　清水由希子

テンポの良い音楽に合わせて楽しく汗がかける
非日常空間で人目を気にせず思い切りストレスを発散！！！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
13, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

水　ストレッチ＆体幹トレーニング　ET
10:00～11:00　松本奈美

前半は体をほぐして歪みを正し、
後半はやさしく体幹を鍛え整えます。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

水　STRONG NATION TM　ET
11:15～12:00　加茂衣未

《HIITトレーニング》
短期間で脂肪燃焼、ボディーメイクをしたい方やストレス発散にも！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	11, 18, 25	2, 9, 16, 23	6, 13, 20

（予備日）　11/27

水　子連れOK！産後シェイプ(子育て優待特典あり！！)　ET
13:00～14:00　EMI

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♪
産後2か月以上の方から参加可能！
（各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参）

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　11/20, 27

水　スッキリ！姿勢改善　ET
13:00～14:00　まどか

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きます。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

水　NEW　SPOTS DARTS SCHOOL
18:30～20:00　松下 琉夏

中学生～参加歓迎！大人のスポーツ始めてみませんか？
マナーやルールから丁寧に教えます。いろいろな楽しみ方を見つけよう♪

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7、21、28	4、11、18、25	2、9、16、23	6、13

（予備日）　11/20、27

水　ゆるヨガリラックス　ET3名
19:00～20:00　tomomi

筋肉や体をゆるりと使いながら体の緊張や強張り、癖を無理なく取り除きます。
一日の疲れをゆったりほぐして、より深いリラックス感を味わいましょう。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

水　ZUMBA®(水)　ET5名
20:15～21:15　NORIYO

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！
簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

水　初心者のためのピラティス教室　ET
20:15～21:15　ボディメイクトレーナー

姿勢改善に繋がるエクササイズや深く呼吸をしながら満遍なく身体を動かして
心身ともに整えて行きましょう！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

2024年度さわやかアリーナ第2期（8～11月）　自主教室　日程表（木曜日・金曜日・土曜日）～中学生以上・大人～

《※更新日　2024.8.1》シンコースポーツ株式会社

木　肩！腰！スッキリヨガ　ET

9:15～10:15　佐藤めぐみ

背中の筋肉を中心にほぐしていき、
身体のバランスを整えます♪

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 8, 22, 29	5 ,12 ,19 ,26	3, 17, 24, 31	7

（予備日）　11/14,21,28

木　おとなの卓球教室

ゆうみ

9:00～10:00	初　級
10:10～11:10	中　級
11:20～12:20	上　級

基本的な動作の習得と技術を高めよう！
誰とでも30往復続けられるようになり、ゲームを楽しみましょう！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 8, 22, 29	5 ,12 ,26	3, 10, 24, 31	7 ,14

（予備日）　10/17 , 11/21,28

木　はじめてのピラティス　ET

10:30～11:30　藤澤節子

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！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 8, 29	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7 ,14

（予備日）　11/21 ,28

木　リズム運動＆コンディショニング　ET

日程変更あり

13:00～14:00　松本智

音楽に合わせ簡単な動作を組み合わせて動きます。
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。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 8, ~~22~~, 29	5, 12, 19, 26	3, 17, 24, 31	7, 14

（予備日）　11/21,28

木　やさしい有酸素＆ストレッチ　ET

19:30～20:30　まどか

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縦に伸ばしてスッキリしましょう！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 8, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 17, 24, 31	7

（予備日）　11/14,21,28

金　見つめるハタヨガ　ET

10:00～11:00　tomomi

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でも
丁寧にお伝えしていきます！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2 ,9 ,30	13 ,20 ,27	4 ,11 ,18 ,25	1 ,8, 15

（予備日）　11/22 ,29

金　シェイプダンス　ET

11:15～12:15　MAIKO

ラテン、ヒップホップ、K-popなど様々なジャンルの音楽を使い、
ダンスでシェイプアップを目指す！！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2, 9, 16, 30	13 ,20 ,27	4 ,11 ,18 ,25	1 ,8

（予備日）　11/15 ,22 ,29

金　太　極　拳　※専用シューズ持っている方は持参

小山陽子

13:30～14:30	初級	民族舞踊　二十四式太極拳
14:45～15:45	上級	36式太極扇、52式功夫扇、42式総合太極拳

身体の動きと氣の集中により血流が活性化し内臓の動きがよくなります。
動作と構えを増やし、上達を目指します。
※上級クラスは扇代として別途¥2,200が必要です。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2 ,9 ,16	13 ,27	4 ,11 ,18 ,25	1 ,8 ,15 ,22

（予備日）　11/29

金　ZUMBA®(金)　ET

日程変更あり

13:30～14:30　山本さおり

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。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2, 9, 23, ~~30~~	13 ,20 ,27	4 ,11 ,18 ,25	1 ,8 .15

（予備日）　11/22, 29

金　背骨コンディショニング

15:30～16:30　加藤未緒

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。
（持ち物：フェイスタオル2枚、バスタオル1枚）

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2, 9, 23, 30	13 ,20, 27	11 ,18 ,25	1 ,8 ,15

（予備日）　10/4

金　TaeBo®＆インパクト　ET

20:15～21:00　兵永拓也

Billy隊長が考案したテコンドーとボクシングの要素を取り入れ
テンポの早い音楽に合わせて行うエクササイズです。インパクトは基本動作。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2 ,9, 23 ,30	13 ,20 , 27	18, 25	1, 8 ,15, 22

※〇印・・・TaeBo　（予備日）　10/4, 11/29

土　ZUMBA®(土)　ET5名

10:00～11:00　NORIYO

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！
簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
3,17,24,31	14, 21, 28	12,19,26	9,23,30

（予備日）　なし

持ち物

- 動きやすい服装
- 飲みもの（フタ付）
- タオル
- ・・・ヨガマットorバスタオル
- ・・・室内シューズ
- ・・・体力が必要

青字・・・予備日
赤字・・・日程変更

お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

ET　教室紹介の右上にマークがついているクラスは単発参加が可能！

◆直接来館
／ 受付券売機でチケットをお求めください
1回￥1000

◆予約不要
／ 当日、時間に余裕をもってお越しください

◆体調チェックのご協力お願いします

※対象クラスであっても参加申し込みの人数によっては受講できない場合があります。予めご了承ください。

お知らせ

《LINE@》で休講や日程変更のお知らせをしています。

必ずお友達登録をお願いします！
未登録の場合は来館前に
ホームページをご確認ください。

※教室日程に変更が生じる場合
『LINE@』や『ホームページ』にて最新情報を発信しています。
自然災害時（台風・地震・コロナの状況等）

【特別警報発令時】
教室休講となりますご承くださいます

［お問合せ先］　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　【電話】0538－（31）－2070　【休館日】毎月第３月曜日（祝日の場合は翌日）

2024年度さわやかアリーナ第2期（8～11月）　自主教室　日程表　～キッズ・中学生以上～

《※更新日　2024.8.1》シンコースポーツ株式会社

火　親子deリトミック　ET

重本里美

10:30～11:15	1歳半～3歳児と保護者

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。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
6, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

火　元プロ直伝! バスケットボール教室

杉山直也

16:15～17:15	〔初級〕年長から小学2年生
17:20～18:20	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！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
6, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

火　Let's！ フットサル教室

アグレミーナ　※担当が変わることがあります

17:45～18:45	1～3年生
18:55～19:55	4～6年生

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！お待ちしています！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
13, 20, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

火　はじめよう！ストリートDANCE　ET

Masato

18:45～19:45	小学3年生～大人

「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♪

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
6, 13, 27	3, 10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12

（予備日）　11/19, 26

お申込み詳細は裏面をご覧ください

水　にこにこ☺親子体操教室

ゆうき先生

コース		初級コース	中級コース	上級コース
時間		15:00～16:00	16:05～17:05	17:10～18:10
レベル		★	★　★	★　★　★
参加目安		3歳～年中	年少～小学低学年	年中～小学2年生
内容	マット	前転/逆立ち/側転	後転/倒立/側転	側転/前方バク転
	とび箱	開脚跳び練習	開脚跳び 閉脚跳び	開脚跳び 閉脚跳び 前方バク転
	鉄棒	足抜き回り 逆上がり練習	逆上がり 後方支持回転	逆上がり 前方・後方支持回転

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
7, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

水　楽しくバスケット！ コーチと一緒に上手になろう！

松浦竜士

16:15～17:15	〔初級〕年長から小学3年生
17:20～18:20	小学校3年生から6年生

Wing Raiseバスケットスクールコーチによる直接指導！
上手くなる練習のコツを楽しく伝えていきます。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
14, 21, 28	4, 11, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13

（予備日）　10/9, 11/20, 27

木　NEW　わくわくカラテ教室　ET

岩崎真大

15:30～16:30	年少～小学2年生

武道の礼儀作法を学び、
空手を通じてみんなで楽しみながら、
幼児期・児童期に必要な運動能力と感覚神経を養います。

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
8, 22, ◯29	◯5, 12, ◯19, 26	◯3, ◯17, 24, ◯31	◯7, 14

◯印・・・多目的室　（予備日）　11/21, 28

【日程の見方】　青字・・・予備日　赤字・・・日程変更

【持ち物】
- 動きやすい服装
- 飲みもの（フタ付）
- タオル
- …室内シューズ

木　たのしいバドミントン ※対象年齢をご確認ください

かず先生

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

スポーツはしたいけど何をしたらいいか
わからない人にオススメ！
いろんな打ち方を覚えて一緒にバドミントンを楽しもう！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 8, 22, 29	5, 12, 26	3, 17, 24, 31	7, 14

（予備日）　11/21, 28

木　NEW　英語そろばん　10回　￥9,100

中田富美枝

17:00～17:50	小学生

ネイティブな英語で「**リスニング力**」、
そろばんで「**暗算力**」を身に着けよう♪
持ち物：そろばん（持っているかた）、筆記用具

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
1, 22, 29	19	10, 17, 31	7, 14, 21

（予備日）　なし

金　Cheer★Dance

Kotomi

18:00～18:45	年少～小学生

音楽に合わせて楽しくチアやダンスを踊ってみよう★
ポンポンをもって可愛く踊ります！

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
2, 16, 30	13, 20,	4, 11, 18, 25	1, 8, 15, 22

（予備日）　11/29

土　KIDS★HIPHOP　12回　￥8,400

村松久美

コース	幼児コース	入門コース
時間	14:00～14:45	15:00～15:45
対象	年中・年長	小学生
内容	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♪	基礎/リズムトレーニング/アイソレーションを含めHIPHOPのかっこよさ・楽しさを学ぶ♪

〈8月〉	〈9月〉	〈10月〉	〈11月〉
17, 24, 31	14, 21, 28	12, 19, 26	9, 23, 30

（予備日）　なし

【第2期教室について】

～必ずお読みいただき予めご了承ください～

☆専用申込用紙に必要事項を記入し、受付に提出してください
★キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください
☆途中からの参加であっても料金は満額いただきます
★お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません
☆教室初回に開催の最低人数に満たない場合、開催されない可能性があります
☆教室の無料体験は行っておりません

継続 優先申込期間

7月1日(月)～7月13日(土)　8:30～21:30

新規 事前申込期間

※各教室の申込状況により受付が出来ない可能性があります。
詳しくは7月15日(月)にホームページをご確認ください。

7月18日(木)～随時受付　8:30～21:30

【申込方法】

①『さわやかアリーナ自主教室申込書』(複写式・抽選NO.付き)
　に記入し、受付に提出
②券売機にてお支払い(現金のみ)
※購入したチケットは受付に必ず提出してください。
③申込用紙(控)と領収書を受け取る

【料 金】

￥9,100　全13回
全10回(英語そろばん)

￥8,400　全12回(KIDS★HIPHOP)

お知らせ

《LINE@》で
休講や日程変更の
お知らせをしています。

必ずお友達登録をお願いします！
未登録の場合は来館前にホームページをご確認ください。

EVENTTICKET＝ ET

教室紹介の右上にマークがついているクラスは単発参加が可能！

◆直接来館　/　受付券売機でチケットをお求めください　1回/￥1000
◆予約不要　/　当日、時間に余裕をもってお越しください
◆体調チェックのご協力お願いします

※対象クラスであっても参加申し込みの人数によっては
受講できない場合があります。予めご了承ください。

※教室日程に変更が生じる場合
『LINE@』や『ホームページ』
にて最新情報を発信しています。
自然災害時（台風・地震・コロナの状況等）

【特別警報発令時】
教室休講となりますご了承ください

［お問合せ先］
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
【電話】　０５３８－（３１）－２０７０
【休館日】　毎月第３月曜日（祝日の場合は翌日）