

10回 初めての"やさしい朝ヨガ" ET		
火	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。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
4,11,25	1, 8, 15 22, 29	5,12
振替日	8月15日分→9月26日	

10回 暗闇★ダンスフィットネス ET		
火	20:15～21:15	清水由希子
キャンセル待ち テンポの良い音楽に合わせて楽しく汗がかけられるダンスです。初心者でも大丈夫！ ストレスを解消！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
4,11,25	1, 8, 15 22, 29	5,12
振替日	8月15日分→9月26日	

《～ 必ずお読みください ～》

- ★申込用紙でお申込みの方は必要事項を記入し、受付に提出してください。
 ★代理申込可能（代理者：高校生以上）
 ★料金は券売機にてお支払いいただきます。
 ★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。あらかじめご了承ください。
 ★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。

10回 ストレッチ&体幹トレーニング ET		
水	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ます。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12, 19, 26	2, 9, 23, 30	6, 13
(予備日)	16	20,27

10回 ファイドウ45 ～シェイプアップ～ ET		
水	14:30～15:30	YUKI
 消費エネルギーの高い格闘技「ファイドウ」と「シェイプアップ」に特化したプログラムを行います！！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5 , 12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	6, 13
(予備日)		20,27

10回 デトックス&アクティブヨガ ET		
火	14:00～15:00	石田絵美
休講 朝のヨガをカウセーシングで整えるアーサナです。後半はストレッチやプランクを行います。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉

10回 ファイドウ ET5名		
火	19:00～20:00	YUKI
 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！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
4 , 11, 25	1, 8, 15 22, 29	5, 12, 26
振替日	8月15日分→10月3日	

10回 リンパ&コンディショニング ET		
火	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。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
4,11,25	1, 8, 15 22, 29	5,12
振替日	8月15日分→9月26日	

【第2期教室について】

①申込受付 **定員に余裕のある教室のみ来館にて申込を受付けております。**

②料 金

※7/1～教室初回までにご入金ください
 （キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください）
 ※各教室の開催回数により異なります

¥6,000 / 全10回
 ¥4,800 / 全8回
 ¥3,000 / 全5回

③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！
 未登録の場合はホームページをご確認ください。
 ※今までの各曜日LINEアカウントは使用できなくなります。



10回 STRONG NATION ET		
水	11:15～12:00	加茂衣未
 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、身も心も爽やかに生まれ変わります！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12, 19, 26	9, 23, 30	6, 13, 20
(予備日)		27

10回 子連れOK！産後シェイプ ET		
水	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）		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12, 19, 26	2, 9, 23, 30	6, 13
(予備日)	16	20,27

10回 ゆるヨガリラックス ET3名		
水	19:00～20:00	tomomi
キャンセル待ち 体が硬いままでは、ヨガの効果がなかなか出ません。体の緊張や凝り固まりを取り除きます。日々の疲れをゆるやかに取り除いてください。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12, 19, 26	2, 9, 23, 30	6, 13
(予備日)	16	20,27

5回 (¥3,000) ZUMBA® ET5名		
水	20:15～21:15	野村由起
 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♪		
〈7月〉	〈8月〉	
5, 19	2, 16, 30	

10回 健康体操 ET		
水	10:30～11:30	鈴木真紀子
閉講 栄養素を取り入れた食事と運動を組み合わせ、体質改善を促します。ボクサーの3つの基本動作を使用し、楽しく運動しましょう（3B体操）		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉

10回 スッキリ！姿勢改善 ET		
水	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。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12, 19, 26	2, 9, 23, 30	6, 13
(予備日)	16	20,27

10回 ボディーメイク教室 ET		
水	20:15～21:15	ボディメイクトレーナー
 トレーナーによる適切なからだの診断と的確なエクササイズにより貴方の身体はグングン変わる！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12, 19, 26	2, 9, 23, 30	6, 13
(予備日)	16	20,27



10回 肩！腰！スッキリヨガ			ET
木	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♪			
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	
6, 13, 20, 27	3, 10, 24, 31	7, 21	
(予備日)	17	28	

10回 リズム運動&コンディショニング ET			
木	13:00～14:00	松本智	
音楽に合わせて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。 			
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	
6, 13, 20, 27	3, 10, 24, 31	7, 14	
(予備日)	17	21, 28	

10回

見つめるハタヨガ



ET

金	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
丁寧に伝えしていきます！

※日程変更

〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15, 22
(予備日)		29

10回				ZUMBA®		ET	
金		13:30~14:30		山本さおり			
習得		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。					
更		〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
		7, 14, 21, 28		4, 18, 25		1, 8, 15	
		(予備日)				22, 29	

10回			新規		第2期限定！ シェイプダンス初級		ET5名	
土		9:50～10:50			MAIKO			
 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♪								
〈7月〉		〈8月〉			〈9月〉			
8, 22, 29		5, 19, 26			2, 16, 23, 30			

10回 おとなの卓球教室【初級】			
木	9:30～10:30	ゆうみ	
基本的な動作を習得 誰とでも楽しめる卓球が、もう一つ！ キャンセル待ち			
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	
6, 13, 20	10, 17, 24, 31	7, 21, 28	

10回 やさしい有酸素&ストレッチ			ET
木	19:00～20:00	戸田幸穂	
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！			
〈7月〉		〈8月〉	
6, 13, 20, 27		3, 10, 24, 31	
(予備日)		17	
		21, 28	

10回			シェイプダンス	ET
金	11:15~12:15		MAIKO	
10回 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！ ※日程変更				
<7月>		<8月>		<9月>
7, 14, 21, 28		4, 18, 25		1, 8 , 15, 22
(予備日)				29

10回 背骨コンディショニング		
金	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)	
更		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
7, 14, 21, 28	4, 18, 25	1, 8, 15
(予備日)		22, 29

お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

ET 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をお願いします

※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。

10回 おとなの卓球教室[中級]			
木	10:45～11:45	ゆうみ	
キャンセル待ち			
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	
6, 13, 20	10, 17, 24, 31	7, 21, 28	

10回 踊ろう♪HIPHOP			
対象 : 小学3年～おとな			
ET			
木	20:15～21:15	スタジオMJ講師	
 HIPHOPのリズムを中心に、音楽に合わせてダンスを習得し、身体を足踏消を目指す			
休講			
〈7月〉		〈8月〉	

8回 太極拳〔初級〕			
(¥4, 800)		※専用シューズを持参 (持っている方)	
金	13:30~14:30		小山陽子
 身体の動きと気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。			
〈7月〉		〈8月〉	〈9月〉
7, 14, 21, 28		4, 18	22, 29

10回			TaeBo®インパクト		ET
金	19:30～20:15		兵永拓也		
 TaeBo®「タエボー」の動きをベースに グローブ(各自、軍手等でも代用可能)を使用して キック・パンチなど基礎を重点的に行うクラスです。 					
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
7, 14, 21, 28		4, 18, 25		1, 8, 15	
(予備日)				22, 29	

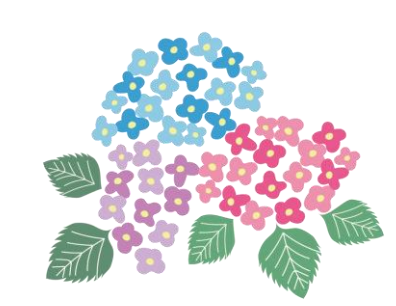
※教室日程に変更が生じる場合
『LINE@』や『ホームページ』
にて最新情報を発信しています。
自然災害時（台風・地震・コロナの状況等）

【特別警報発令時】
教室休講となりますご了承ください

朝～14時迄の教室	14～18時迄の教室	18時以降夜の教室
8時頃	13時頃	17時頃

※8時/13時/17時を目安にHPにて最新情報を更新

10回 はじめてのピラティス			ET
木	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。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	
6,13,20	3, 10, 24, 31	7,14,21	
(予備日)	17	28	



8回 太極拳扇〔上級〕			
(¥4,800)		※専用シューズを持参（持っている方）	
金	14:45～15:45	小山陽子	
	身体への動きと気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。		
〈7月〉		〈8月〉	〈9月〉
7, 14, 21, 28		4, 18	22, 29

10回			TaeBo®			ET					
金		20:30～21:15				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。									
〈7月〉				〈8月〉				〈9月〉			
7, 14, 21, 28				4, 18, 25				1, 8, 15			
(予備日)								22, 29			

 【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 1 9 1 2 - 1
【電話】0538-(31)-2070
【休館日】毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日）

8回 (¥4,800)		親子deリトミック		ET	
火		重本里美			
コース		テクテクコース		よちよちコース	
時間		9:30~10:15		10:30~11:15	
対象		2歳児		1歳児半~2歳児と保護者	
内容		友達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。 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。 休講 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。			
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
4, 11, 25		1, 22, 29		5, 12	
				予備日	
				9/26	

火	杉山直也	
	16:15~17:15	〔初級〕年長から小学2年生
	17:20~18:20 キャンセル待ち	小学生

火	フットサル選手 ※担当が変わることがあります			
	17:45～18:45	キャンセル待ち	1～3年生	
	18:55～19:55		4～6年生	

※8月15日分の振替日は 9月26日となります

〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	予備日
4, 11, 25	1, 8, 15 , 22, 29	5, 12	9/26

10回		はじめよう！ストリートDANCE		ET	
火		Masato			
18:45~19:45		小学3年生~大人			
※8月15日分の振替日は 9月26日となります					
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
4, 11, 25		1, 8, 15, 22, 29		9/26	

水		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
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉
5, 12, 19		2, 9, 23, 30		6, 13, 20
				予備日 8/16

水	松浦竜士		
16:15~17:15	〔初級〕年長から小学2年生		
17:20~18:20	キャンセル待ち	小学生	
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。			
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	予備日
12, 19, 26	2, 9, 23, 30	6, 13, 20	8/16 9/27

10回		空手キッズ		ET
木		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。				
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉	予備日	
6, 13, 20, 27	3, 17, 24, 31	7, 14	9/21, 28	

木	かず先生	
17:30~18:30		1~4年生
18:40~19:40	キャンセル待ち	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！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
6, 13, 27	10, 17, 24, 31	7, 21, 28

土		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が中心に、基礎リズムトレーニングを含めHIPHOPの合わせて体を動かして楽しむ。かつ音楽の楽しさを学ぶ。		
〈7月〉		〈8月〉	〈9月〉
1, 8, 22, 29		5, 19, 26	2, 16
			予備日 9/23,30

～ 必ずお読みください ～

- ★申込用紙でお申込みの方は必要事項を記入し、受付に提出してください。
- ★代理申込可能（代理者：高校生以上）
- ★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』の返金はありません。予めご了承ください。
- ★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。予めご了承ください。

【第2期教室について】

①申込受付

定員に余裕のある教室のみ来館にて
申込を受付けております。

②料金

※7/1～教室初回までにご入金ください

※各教室の開催回数により異なります

¥6,000 / 全10回

¥5,400 / 全9回 ¥4,800 / 全8回

③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！
未登録の場合はホームページをご確認ください。
※今までの各曜日LINEアカウントは使用できなくなります。

※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

朝～14時迄の教室	14～18時迄の教室	18時以降夜の教室
8時頃	13時頃	17時頃

※8時/13時/17時を目安にHPにて最新情報を更新

【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）

