

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。

〈10月〉	〈11月〉	〈12月〉
3,10,17,24,31	7,14,21,28	5
(予備日)	12/12.19.2	26

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。

新規	デトックス&アクティン	ブヨガ ET				
水	9:30~10:30	石田絵美				
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・						

〈10月〉 〈11月〉 〈12月〉				
4,11,18,25 1,15,22,29 6,13				

(予備日) 12/20,27

45+0





リンパ&コンディショニング

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。

〈11月〉

7,14,21,28

12/19,26

20:00~21:00

〈10月〉

10,17,24,31

(予備日)

【第3期教室について】

《~ 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。

公正公士

- ★代理申込可能(代理者:高校生以上)
- ★料金は券売機にて現金で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。

	<u> </u>	<u> </u>		
受付期間	9月1日(金)	【第1弾】9月14日(木) ~9月17日(日)		
文刊知间	~9月10日(日)	【第2弾】※定員に余裕のある教室のみ 9月20日(水)から来館受付		
- 	が継続。30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	新規 (82年) (10年) (10年)		
申込方法	継続専用申込QR	***・・・ 新規(おとな)専用申込QR		
	もしくは	もしくは		
	<u>専用申込用紙</u>	抽選№付き専用申込用紙		
料 金	※10/1~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) 半7,000 / 全10回			





	Z	<i>【ッキリ!姿勢改</i>	善	ET		đ	『ディーメイク教』	Ē ′	ET
水	13:0	00~14:00	į	まどか	水	20:	15~21:15		ディメイク レーナー
学 姿勢を	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。		う トし 的	ノーナー(確なエク	こよる適切なから; ササイズにより貴; グングン変わる!	だのi 方のi	診断と 身体は		
⟨10	月〉	〈11月〉		〈12月〉	⟨10	月〉	〈11月〉		〈12月〉
4,11,1	18,25	1,8,15,22,2	29	6	4,11,1	8,25	1,8,15,22,2	9	6
(子	(予備日) 12/13,20,27		(予	備日)	12/1:	3,2	0,27		

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!!! 〈10月〉 〈11月〉 〈12月〉 3,10,17,24,31 7,14,21,28 5 (予備日) 12/12,19,26

暗闇★ダンスフィットネス

【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 ・ 🤴 ・・・ヨガマット又はバスタオル ・ 🔥 ・・・体力が必要

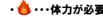
| ET

〈12月〉

5,12

まどか





青字…予備日 赤字・・・日程変更

2023年度さわやかアリーナ第3期(10~12月)秋 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 2023.8.28》シンコースポーツ株式会社

	2020年後とりドガナナ ノ州の州(ド					
	肩!服	要!スッキリュ	ヨガ	ET		
木	9:15~10:15 佐藤めぐみ			正藤めぐみ		
7	ず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♪					
<	10月〉	〈11月〉		〈12月〉		
5,12,19,26		9,16,30)	7,14,21		
(予備日) 12/28				.8		
		4. A FTU-				

		リズム	ム運動&コンディ	ショ	ニングET
	木	13:00~14:00 松本智			
音楽に合わせ簡単な動作を組み合わせて動きます。 後半はパランス・トレーニング・調整等を 組み合わせて行います。					
	(10)月〉	〈11月〉		〈12月〉
	5,12,19,26		2,9,16,23,30		7
	(予備日)		12/14	1,21	1,28

		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ボーズの取り方など 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!				
(10)月〉	〈11月〉	〈12月〉	
6,13,	20,27	3,17,24	1,8,15	
(予信	備日)	12/22	2,29	

		ZUMBA®	ET	
金	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。			
⟨10	月〉	〈11月〉	〈12月〉	
6,13,20,27		17,24	1,8,15,22	
(予備日)			12/29	

加藤未緒

〈12月〉

1,8,15,22

12/29

ET

(FE)

Ξ		"	-		_
		新規	見	ZUMBA	ET5名
	±	10:0	00~1	1:00	NORIYO
	Вин		ダンスエ	使って身体を クササイズ! みながら汗を	
	⟨10)月〉	⟨1	1月〉	〈12月〉
	14,2	1,28	4,11	,18,25	2,9,16
	(予備	開日)			12/30

おと	おとなの卓球教室					
木		ゆうみ				
9:00~10:00)	初	D 級			
10:10~11:10)	4	2 級			
11:20~12:20)	L	- 級			
基本的な動作の 誰とでも30往 ゲームを	復続		うになり、			
〈10月〉		〈11月〉	〈12月〉			
5,12,19,26	2,	9,16,30	7,14			
(予備日)		12/2	1,28			



ET	
日幸穂	金
ζ	
〈12月〉	〈10月
7	6,13,20
8	(予備



_			
**		音楽を使って身体を	
_		ダンスエクササイズ! †で楽しみながら汗	
		,	
⟨10	月〉	〈11月〉	〈12月〉
4,2	1,28	4,11,18,25	2,9,16
予備	計日)		12/30
J M	п н /		12/00
		1.4-5.11	
		お知らせ	

LINE 《LINE@》ॡ 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。

ET はじめてのピラティス 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。 〈10月〉 〈11月〉 〈12月〉 7,14 5,12,19,26 2,9,16,30 (予備日) 12/21,28



- 【持ち物】
- ・動きやすい服装 ・飲みもの(フタ付)
- ・タオル
- ・ ・・・・ヨガマット又はバスタオル
- …室内シューズ
- ・ 🧥 ・・・体力が必要

赤字…日程変更 青字・・・予備日

ET 対象: 小学3年~おとな 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 簡単な振付で身体を動かし 運動不足解消を目指します!

〈10月〉	〈11月〉	〈12月〉
5,12,19,26	2,9,16,23,30	7
(予備日)	12/14,2	1,28

お好きな時にス	タジオエクササ	イズ川
0771 C 0F11C71		

EVENTTICKET=ET 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。

太極拳 ※専用シューズを持参(持っている方)							
金	金 小山陽子						
13:30~14:30 初級							
14	14:45~15:45 上級(扇)						
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。							
〈10月〉 〈11月〉 〈12月〉							
6,13,	5,13,20,27 3,17,24 1,8,15						



		TaeBo®インバ	of ET			
金	19:	9:30~20:15 兵永拓也				
	TaeBo グローフ キック・バ	o®「タエボー」の動きを ((各自、軍手等でも代用 ンチなど基礎を重点的	ベースに 羽可能)を使用して に行うクラスです。			
⟨10	月〉	〈11月〉	〈12月〉			
13,2	0,27	3,17,24	1,8,15,22			

〈10月〉	〈11月〉	〈12月〉
13,20,27	3,17,24	1,8,15,22
(予備日)		12/29

TaeBo®

金	20	:30~21:15	兵永拓也		
Part Mark	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。				
〈10月〉		〈11月〉	〈12月〉		

〈10月〉	〈11月〉	〈12月〉
13,20,27	3,17,24	1,8,15,22
(予備日)		12/29

※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

[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)

2023年度さわやかアリーナ第3期(10~12月)秋 自主教室 日程表 ~キッズ・中学生以上~

《※更新日 2023.8.28》シンコースポーツ株式会社

	C 15 1 77 7	, , ,,,,	7743 (10	12/1/ 1/		
		親子de!	ノトミック	Eī)	
火			重本里美			
1	10:30~11:15 1歳児半~3歳児と保護者					
big	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。					
(10	D月〉	〈 11	月〉	⟨12	月〉	
3, 10, 1	7, 24, 31	7,14,	11,28	5	;	
予備日				12/12,	19, 26	

元プロ直伝! バスケットボール教室

松山古地

	はじ	めよう!ス	トリートDAI	V <i>CE</i>	ET
火	Masato				
18	3:45~19:45 小学3年生~大人				
新しレクラ	「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、 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 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♪				
(10	月〉	\1 1	月〉	⟨12	月〉
3, 10, 17, 24, 31 7, 14, 21, 28 5			5		
予備日				12/12,	19, 26

-						,, .,
			اتتات	□○親子体操教室	<u> </u>	
	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	15:00~1	6:00	16:05~17:0)5	17:10~18:10
l	ノベル	*		* *		* * *
参加目安		3歳~年中		年少~小学低学	年	年中~小学2年生
マット		前転/逆立ち	5/側転	後転/倒立/側	転	側転/前方バク転
]	とび箱	開脚跳び	練習	逆上がり		開脚跳び/閉脚跳び 前方バク転
3	鉄棒	足抜き[逆上がり				逆上がり 前方・後方支持回転
〈10月〉			〈11月〉		〈12月〉	
4, 11, 18, 25		1, 8,	15, 22, 29		6	
				1	12/13, 20, 27	

火	杉山直也				
16:15~17:15		〔初級〕年長から小学2年生		V	
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!					
\1 (〈10月〉		月〉	〈12月〉	
10, 17, 24, 31		14, 21, 28		5, 12,19	
予備日				12/26	
Let's! フットサル教室					

Let's! フットサル教室					
火 アク	火 アグレミーナ ※担当が変わることがあります				
17:45~18:4	15	1~3年生			
18:55~19:5	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!					
〈10月〉		月〉	〈12月〉		
10, 17, 24, 31		1, 21	5,12		
予備日			12/19, 26		

楽しくバスケット! コーチと一緒に上手になろう! 16:15~17:15 〔初級〕年長から小学2年生 17:20~18:20 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。 〈10月〉 〈11月〉 〈12月〉 11, 18, 25 1, 8, 15, 22, 29 6, 13 予備日 12/20, 27

	空手キッズ			E
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。				
〈10月〉 〈11月〉			月〉	〈12月〉
5, 12, 19, 26 2, 9, 16, 23, 30		7		
予備日				12/14, 21, 28

7.	きのしいバド	ミントン ※対	対象年齢をご確認ください	
木		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!				
〈10月〉	〈11月〉		〈12月〉	
5, 12, 19, 26 9,		5, 30	7, 14, 21	
予備日			12/28	

® KIDS★HIPHOP					
土		杠	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♪		/アイゾル	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♪	
〈10月〉		〈11月〉		〈12月〉	
7, 14, 21, 28 4,		4, 11, 18,	25	9, 16	
予備日				12/30	

【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

お申込み詳細は裏面をご覧ください

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 ¥1000/回
- ◆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

【第3期教室について】

~ 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)
- ★料金は券売機にて現金でお支払いいただきます。
- ★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。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。

	継続	<u>新規</u>		
受付期間	9月1日(金) ~9月10日(日)	【第1弾】 9月14日(木) ~9月17日(日) 【第2弾】 ※定員に余裕のある教室のみ 9月20日(水)から来館受付		
申込方法	継続継続専用申込QRもしくは専用申込用紙	■ 編集 (ことも) を 新規(こども)専用申込QR もしくは 抽選No.付き専用申込用紙		
料 金	※10/1~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)¥7,000 / 全10回			

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)