

初めての"やさしい朝ヨガ" <b>ET</b>		
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。		
<1月>	<2月>	<3月>
9,16,23,30	6,13,20,27	5,12
(予備日)		3/26

**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。

デトックス&アクティブヨガ <b>ET</b>		
水	9:30~10:30	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。		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

ストレッチ&体幹トレーニング <b>ET</b>		
水	10:00~11:00	松本奈美
前半は体をほぐして歪みを直し、後半はやさしく体幹を鍛えます。		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,27
(予備日)		3/20

ファイドウ45 ~エクササイズ~ <b>ET</b>		
水	14:30~15:30	YUKI
消費エネルギーの多い格闘技「ファイト」を「エクササイズ」にアレンジした「エクササイズ」です！		
<1月>	<2月>	<3月>
(予備日)		

ファイドウ <b>ET5名</b>		
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！		
<1月>	<2月>	<3月>
(予備日)		

**【第4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)
- ★途中からの参加であっても満額となります。
- ★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。

<p><b>受付期間</b></p> <p>12月1日(金) <b>終了</b></p> <p>12月14日(木) <b>終了</b></p> <p>12月19日(火) <b>終了</b></p> <p>※先着順 ※定員に余裕のある教室は20日正午以降HPをご確認ください ※定員になり次第、受付終了</p>	<p><b>新規</b></p> <p>12月21日(木)から</p> <p>※先着順 ※定員に余裕のある教室は20日正午以降HPをご確認ください ※定員になり次第、受付終了</p>
<p><b>申込方法</b></p> <p><b>終了</b></p> <p>継続専用申込QR または 専用申込用紙</p>	<p>窓口受付のみ</p> <p><b>新規申込用紙</b></p> <p>必要事項を記入し窓口へ提出</p>
<p><b>料金</b></p> <p>・教室初日に入金をお願いいたします ※(土)ZUMBAは1/6~入金 ※その他教室は1/9~入金 ※領収書は大切に保管してください <b>(キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください)</b></p> <p><b>¥7,000 / 全10回</b>    <b>¥6,300 / 全9回</b></p> <p>金曜日教室 全9回</p>	

リンパ&コンディショニング <b>ET</b>		
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。		
<1月>	<2月>	<3月>
9,16,23,30	6,13,20,27	5,12
(予備日)		3/26

暗闇★ダンスフィットネス <b>ET</b>		
火	20:15~21:15	清水由希子
ティーパの良し音楽に合わせて楽しく汗を流す。		
<1月>	<2月>	<3月>
9,16,23,30	6,13,20,27	5,12
(予備日)		3/26

STRONG NATION <b>ET</b>		
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、身も心も爽快感に生まれ変わります!		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

ゆるヨガリラクセス <b>ET3名</b>		
水	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、より深いリラクセス感を味わいましょう。		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

子連れOK! 産後シェイプ <b>ET</b>		
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)		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

ZUMBA® <b>ET5名</b>		
水	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♪		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

スッキリ! 姿勢改善 <b>ET</b>		
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。		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

ボディメイク教室 <b>ET</b>		
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!		
<1月>	<2月>	<3月>
10,17,24,31	7,14,21,28	6,13
(予備日)		3/20,27

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♪			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22, 29	7,14	
(予備日)	3/28		

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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22, 29	7,14	
(予備日)	3/28		

9回 ¥6,300 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 丁寧に伝えていきます!			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

9回 ¥6,300 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

ZUMBA® ET 5名			
土	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♪			
<1月>	<2月>	<3月>	
6,13,20	3,10,17,24	2,9,16	
(予備日)	3/30		

おとなの卓球教室			
木	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!			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22, 29	7,14	
(予備日)	3/28		

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!			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22, 29	7,14	
(予備日)	3/28		

9回 ¥6,300 シェイプダンス ET			
金	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!!			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

9回 ¥6,300 背骨コンディショニング			
金	15:30~16:30	加藤末緒	
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)			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

**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。

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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22, 29	7,14	
(予備日)	3/28		

新規 SALSATION® ET			
木	20:15~21:15	SI Saori	
音楽のジャンルにとらわれないダンスプログラム 身体を機能的に動かし、 振付には歌詞の意味がこめられています			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22, 29	7,14	
(予備日)	3/28		

9回 ¥6,300 太極拳			
※専用シューズを持参(持っている方)			
金	小山陽子		
13:30~14:30	初級		
14:45~15:45	上級(扇)		
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。 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

9回 ¥6,300 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

※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。

靴の履き間違いにご注意!!

靴袋に入れ持ち運ぶ等  
ご自身で管理をお願い致します。

9回 ¥6,300 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19	2, 9, 16, 23	1,8,15	
(予備日)	3/29		

- 【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

青字…予備日 赤字…日程変更

**【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4期(1~3月)冬 自主教室 日程表 ~キッズ・中学生以上~

《※更新日 2023.12.25》シンコースポーツ株式会社

親子deリトミック ET			
火	重本里美		
10:30~11:15	1歳半~3歳児と保護者		
お家の方とス... キャンセル待ち 楽しく遊ぶ。			
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5, 12	
(予備日)		3/26	

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		
「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♪			
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	5, 12	
(予備日)		3/26	

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、 空手を通し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。			
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	7, 14	
(予備日)		3/28	

元プロ直伝! バasketボール教室			
火	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! 楽しむ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月〉	〈2月〉	〈3月〉	
9, 16, 23, 30	6, 20, 27	5, 12, 26	
(予備日)		なし	

ここにこ◎親子体操教室			
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
	とび箱	開脚跳び練習	開脚跳び/閉脚跳び
	鉄棒	足抜き回り 逆上がり練習	逆上がり 後方支持回転
	側転/前方バク転	開脚跳び/閉脚跳び 前方バク転	逆上がり 前方・後方支持回転
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 13	
(予備日)		3/20, 27	

たのしいバドミントン ※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!			
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22, 29	7, 14	
(予備日)		3/28	

Let's! フットサル教室			
火	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!			
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
9, 16, 23, 30	6, 13, 27	5, 12, 26	
(予備日)		なし	

楽しくバスケット! コーチと一緒に上手になろう!			
水	松浦竜士		
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。			
〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	6, 13	
(予備日)		3/20, 27	

全5回 ¥3,500 KIDS★HIPHOP			
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を中心に音に 合わせて体を動かして楽しむ♪	ダンストレーニング /アイソレーションを含めHIPHOPの かつこよさ・楽しさを学ぶ♪	
開講日(全5回)		〈2月〉	〈3月〉
※1月は閉講 ※入金は初回2/17 ※申込は期限内にお願いします (裏面参照)		17, 24	2, 9, 16
		(予備日)	3/30

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をお願いします

【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

【第4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)
- ★途中からの参加であっても料金は満額となります。
- ★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。
- ★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。

継続

12月1日(金)  
~ 終了 (日)

※優先期間の為  
期間厳守ご注意ください

新規

【第1弾】 12月14日(木) 12月19日(火)  
※先着  
※定員  
※抽選結果は20日以降HPで公表

終了

【第2弾】 12月21日(木)から  
来館にて随時受付  
※先着順  
※定員に余裕のある教室は  
20日正午以降HPをご確認ください  
※定員になり次第、受付終了

受付期間

申込方法



継続専用申込QR  
または 専用申込用紙

窓口受付のみ

新規申込用紙

必要事項を記入し窓口へ提出

料金

※教室初日に入金をお願いします  
火曜日教室1/9~スタート 土曜日HIPHOP入金は2/17です  
※領収書は大切に保管してください  
(キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください)  
¥7,000 / 全10回 ¥3,500 / 土曜日教室 5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。

【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



靴の履き間違いに注意!!(見学者含む)  
なくなるとこまるクツは

①なまえをかく②ふくろにいれてもっていこう

【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)

