

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〉
5, 12	2, 9, 16 23, 30	6, 13, 27

リンパ&コンディショニング ET5名		
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〉
5, 12	2, 9, 16 23, 30	6, 13, 27

デトックス&アクティブヨガ ET		
火	14:00～15:00	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。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12	2, 9, 16 23, 30	6, 13, 27

暗闇★ダンスフィットネス ET5名		
火	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られる♪非日常空間で目を気にせず思い切りストレスを発散！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12 (26)	2, 9, 16 23, 30	6, 13, 27

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〉
5, 12 (26)	2, 9, 16 23, 30	6, 13, 27

【持ち物】		
・トレーニングウェア ・汗ふき用タオル ・飲みもの（フタ付） + …ヨガマット又はバスタオル or …室内用シューズ		
…体力が必要！		

【第2期教室について】

～ 必ずお読みください ～

窓口にてお申し込みください。
各申込日をお間違えにならないように
ご注意ください。

《 継続申込 》

5月30日(月)から

《 新規申込 》

6月14日(火)12:30
からスタート

《 料金 》

¥6,000 (全10回)

★申込用紙に必要事項を記入し、券売機にてお支払いいただきます
(申込用紙はHPからダウンロードできます)
★電話、メールでのお申し込みはできません
★定員になり次第、キャンセル待ちとなります
★代理申込可能（代理者：高校生以上）
★新規の方の代理申込はおひとり様2名までです

※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。
※今後、新型コロナウイルス感染状況によって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。

()内は予備日となり、赤字は日程変更となります
教室の日程に変更があった場合、予備日に振替いたしますのでご承知おください
参加される教室の予備日を含めた日程をご確認の上、お間違えの無いようご注意ください

教室開催情報などは
『さわやかアリーナ ホームページ』
トピックスにて最新情報を発信いたします

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直し、後半はやさしく体幹を鍛え整える。		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
6, 13, 20, (27)	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

ファイドウ ET		
水	15:00～16:00	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〉
6, 13, 20	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

STRONG NATION TM 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、身も心も爽快に生まれ変わります！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
6, 13, 20, (27)	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

変更あり エアロ!筋トレ!ストレッチ! ET		
水	19:00～20:00	エアロピクスインストラクター
全身を使った有酸素運動と自重トレーニング！最後はストレッチの全身ケアでからだ大満足◎		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
6, 13, 20, (27)	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

子連れOK! 産後シェイプ ET		
水	13:00～14:00	EMI
ピラティス&HIITのちよびりハードなトレーニングをみんなで楽しく♪(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〉
6, 13, 20, (27)	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

※5/28更新※ ZUMBA® ET5名		
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！難しい振り付けはありません。音楽に身を委ねて世界中の音楽を楽しもう♪		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
6, 13, 20	3, 10, 17 24, 31	7, 14, 21 (28)

からだスッキリ! 姿勢改善 ET		
水	15:00～16:00	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〉
6, 13, 20, (27)	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

ボディメイク教室 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〉
6, 13, 20, (27)	3, 10, 17 24, 31	7, 14 (21, 28)

好きな時にスタジオエクササイズ!!!

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

◆来館時のマスク着用
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。

👉 タイ式ヨガ(ルーシーダットン) ET			リズム運動&コンディショニング ET			見つめるハタヨガ ET			背骨コンディショニング			ZUMBA® ET5名		
木	9:15～10:15	佐藤めぐみ	木	13:00～14:00	松本智	金	10:00～11:00	tomomi	金	15:30～16:30	加藤未緒	土	10:00～11:00	NORIYO
タイに古くから伝わる健康法です。 深い呼吸とポーズを合わせて行うことで 血液循環が良くなり 代謝アップ リラックス効果などが期待できます。			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。			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 丁寧に教えます！			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)			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！難しい振り付けはありません。 音楽に身を委ねて世界中の音楽を楽しみましょう。		
〈7月〉			〈7月〉			〈7月〉			〈7月〉			〈7月〉		
7, 14, 21, 28			7, 14, 21, 28			8, 15 22, 29			8, 15 22, 29			2, 9 16, 30		
8月			8月			8月			8月			8月		
(11)			(11)			(12)			(12)			10		
1, 8, 15 (22,29)			1, 8, 15 (22,29)			2, 9, 16 (23,30)			2, 9, 16 (23,30)			3, 10 (17,24)		

おとなの卓球教室〔初級〕			変更あり	やさしい有酸素&ストレッチ ET			太極拳〔初級〕 ※専用シューズを持参（持っている方）			TaeBo®インパクト ET5名		
木	9:30～10:30	ゆうみ		木	19:00～20:00	松本奈美	金	13:30～14:30	小山陽子	金	19:30～20:15	兵永拓也
基本的な動作を習得して 誰とでも30往復続けられるようになろう！			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！			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。			TaeBo®「タエボ」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〉			〈7月〉			〈7月〉			〈7月〉			
7, 14, 21, 28			7, 14, 21 18, 25			8, 15 22, 29			8, 15 22, 29			
8月			8月			8月			8月			
1, 8, 22 (29)			1, 8, 15, 22 (29)			2, 9, 16 23,(30)			2, 9, 16 (23,30)			

おとなの卓球教室〔中級〕			踊ろう♪ダンスミックス ET			太極拳〔上級〕 ※専用シューズを持参（持っている方）			TaeBo® ET5名		
木	10:45～11:45	ゆうみ	木	20:15～21:15	スタジオMJ講師	金	14:45～15:45	小山陽子	金	20:30～21:15	兵永拓也
基本的な技術を高めて組み合わせ ゲームで使えるようにしよう！			今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP… 様々な振付で1曲づつ完成させていき 楽しんでいきましょう！			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。 ※上級クラスは肩代として別途¥1,500が必要です。			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〉			〈7月〉			〈7月〉			〈7月〉		
7, 14, 21, 28			7, 14, 21, 28			8, 15 22, 29			8, 15 22, 29		
8月			8月			8月			8月		
1, 8, 22 (29)			1, 8, 15 (22,29)			2, 9, 16 23,(30)			2, 9, 16 (23,30)		

はじめてのピラティス ET						ZUMBA® ET			《注意事項》 □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 □お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません □コロナウイルス感染防止のため、来館の際には ご自身、付き添いの方含む全員の 健康状態を必ず確認の上、ご参加ください ※家庭内に体調不良者がいる場合は参加を見合わせていただきますようお願い致します ☑来館時/共有部分のマスク ☑検温 (37.5度以下) ☑風邪症状のない状態 ☑うがい手洗いの徹底		
木	10:30～11:30	藤澤節子				金	13:30～14:30	山本さおり			
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。						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。					
〈7月〉						〈7月〉					
7, 14, 21						8, 15 22, 29					
8月			8月			8月			8月		
4, 11, 18, 25			4, (11) 18, 25			5, (12) 19, 26			5, (12) 19, 26		
1, 8, 15 (22,29)			1, 8, 15 (22,29)			2, 9, 16 (23,30)			2, 9, 16 (23,30)		

【教室の時間】			朝～14時迄の教室			14～18時迄の教室			18時以降夜の教室		
【判断する時間】			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1 9 1 2 - 1		
【電話】		
0 5 3 8 - (3 1) - 2 0 7 0		
【休館日】		
毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日）		

※定員は教室の内容や開催場所によって設定しております

※教室開催日は各教室によって異なります

※日程に変更がある場合、さわやかアリーナHPや館内掲示板でお知らせ致します

2022年度さわやかアリーナ第2期（7～9月）自主教室 日程表 ～キッズ・中学生以上～

親子deリトミック		
火	重本里美	
9:30～10:15	テクテクコース	
10:30～11:15	よちよちコース	
 【テクテクコース:2、3歳児と保護者】 友達に興味をもち、先生や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 【よちよちコース:1歳児半～2歳児の児童と保護者】 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 		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 27

			元プロ直伝! バスケットボール教室		
火		杉山直也			
16:15~17:15		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!					
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
5, 12		2, 9, 16, 23, 30		6, 13, 27	



Let's! フットサル教室

火	アグレミーナ浜松	※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！お待ちしております！		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
5, 12	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 27

※定員は教室の内容や開催場所によって設定しております

				にこにこ♡親子体操教室	
水		ゆうき先生			
15:00～16:00		初級コース		★	
16:05～17:05		中級コース		★★	
17:10～18:10		上級コース		★★★	
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
6, 13, 20		3, 10, 17, 24, 31		7, 14, (21)	

 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	
17:00～18:00	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〉
6, 13, 20	10, 17, 24, 31	7, 14, 21,(28)

			たのしいバドミントン		
※対象年齢をご確認ください。					
木		今田和成			
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！					
〈7月〉		〈8月〉		〈9月〉	
7, 14, 21, 28		4, 18, 25		1, 8, 22 (29)	

※教室開催日は各教室によって異なります

《※更新日 2022.5.28》シンコースポーツ株式会社

初級コース		参加目安 : 3歳～年中
★	マット	前転 逆立ち 側転
	とび箱	開脚跳び練習
	鉄棒	足抜き回り 逆上がり練習

中級コース		参加目安 : 年少～小学低学年
★★	マット	後転 倒立 側転
	とび箱	開脚跳び 閉脚跳び
	鉄棒	逆上がり 後方支持回転

上級コース		参加目安 : 年中～小学校低学年
★★★	マット	側転 前方バク転
	とび箱	開脚跳び 閉脚跳び 前方バク転
	鉄棒	逆上がり 前方・後方支持回転

空手キッズ		
木	岩崎真大	
15:30～16:30		年中・年長
武道の礼儀作法を学ぶことから始まり、 空手を通じてみんなで楽しみながら、 幼児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〉
7, 14, 21, 28	4,(11), 18, 25	1, 8, 15 (22,29)

		
土	村松久美	
14:00~14:45	年中・年長	
15:00~15:45	小学生	
【年中・年長:幼児コース】 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♪ 【小学生:入門コース】 基礎/リズムトレーニング/アイソレーションを含め HIP HOPのかっこよさ・楽しさを学ぶ♪		
〈7月〉	〈8月〉	〈9月〉
2, 9, 16, 30	6, 13, 20, 27	3, 10 (24)

※日程に変更がある場合、さわやかアリーナHPや館内掲示板でお知らせ致します

【第2期教室について】

～ 必ずお読みください ～

窓口にてお申し込みください。
各申込日をお間違えにならないようにご注意ください。

《 継続申込 》

5月30日(月)から

《 新規申込 》

6月14日(火)

12:30から

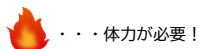
《 料金 》

¥6,000 (全10回)

- ★申込用紙に必要事項を記入し、券売機にてお支払いいただきます
(申込用紙はHPからダウンロードできます)
- ★電話、メールでのお申し込みはできません
- ★定員になり次第、キャンセル待ちとなります
- ★代理申込可能（代理者:高校生以上）
- ★新規の方の代理申込はおひとり様2名までです

【持ち物】

- ・トレーニングウェア
- ・汗ふき用タオル
- ・飲みもの（フタ付）
- +
- ・…ヨガマット又はバスタオル
- or
- ・…室内用シューズ



※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
※今後、新型コロナウイルス感染の状況によって 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

()内は予備日となり 赤字は日程変更となります

教室の日程に変更があった場合、予備日に振替いたしますのでご承知おきください
参加される教室の予備日を含めた日程をご確認の上、お間違えの無いようご注意ください

教室開催情報などは

『さわやかアリーナ ホームページ』トピックスにて最新情報を発信いたします

《注意事項》

- 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
- お客様のご事情による『教室開催後』の返金はできません
- コロナウイルス感染防止のため、来館の際には ご自身、付き添いの方含む全員の健康状態を必ず確認の上、ご参加ください
※家庭内に体調不良者がいる場合は参加を見合わせていただきますようお願い致します
- ☑来館時/共有部分のマスク ☑検温 (37.5度以下)
- ☑風邪症状のない状態 ☑うがい手洗いの徹底

※教室日程に変更が生じる場合
『さわやかアリーナ 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】は教室休講となりますご了承ください

【教室の時間】	朝～14時迄の教室	14～18時迄の教室	18時以降夜の教室
【判断する時間】	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			

ホームページ内トピックス欄をご確認ください。

〔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）