

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

暗闇★ダンスフィットネス		
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運動！ ※ET対象外		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

※ET対象外
受付終了

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行います。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

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す！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)



【第1期教室について】

《注意事項》

好評につき定員に達してしまった教室は受付終了とさせていただきます。それに伴い、ET対象外となっている教室がありますのでご注意ください。
又、教室初日に開催の最低人数に満たない場合は開講されない可能性があります。

《申込方法》

- ①申込用紙に必要事項を記入し窓口に提出
- ②券売機で料金の支払い

《料金》

※2回目以降からの参加であっても満額いただきます。

¥6,000（全10回）

《～ 必ずお読みください ～》

- ★申込用紙に必要事項を記入し、受付に提出してください。（HPからダウンロードできません。）
- ★4/1以降券売機にてお支払いいただきます。
- ★電話、メールでのお申し込みはできません。
- ★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。
- ★教室初日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。

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ます。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)

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、身も心も爽快に生まれ変わります！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)

子連れOK！産後シェイプ（子育て優待特典あり！！） ET		
水	13:00～14:00	EMI
ピラティス&HIITのちょび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）		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)

ファイドウ45 ～1期限定ボディメイク～ 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「ボディメイク」に特化したプログラムを行います！！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)

NEW! ゆるヨガリラックス ET5名		
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、より深いリラックス感を味わいましょう。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)

ZUMBA® ET3名		
水	20:15～21:15	NORIYO
受付終了		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(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！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)

NEW! 肩!腰!スッカリヨガ 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♪		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

見つめるハタヨガ ET5名		
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 丁寧にお伝えしていきます！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	(5) 12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

ZUMBA® ET3名		
土	10:00～11:00	NORIYO
受付終了		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	

おとなの卓球教室〔初級〕		
木	9:30～10:30	ゆうみ
受付終了		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

やさしい有酸素&ストレッチ ET		
木	19:00～20:00	戸田幸徳
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！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

NEW! 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！！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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)		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

おとなの卓球教室〔中級〕		
木	10:45～11:45	ゆうみ
受付終了		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

踊ろう!ダンスミックス 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 簡単な振付で身体を動かし 運動不足解消を目指します！ 小学3年生～大人まで参加OK！！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

太極拳〔初級〕 ET5名		
金	13:30～14:30	小山陽子
身体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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	5, 12 19, 26	2, 9 23, 30

TaeBo®インパクト ET5名		
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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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		
◆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。予めご了承ください。		

太極拳〔上級〕 ET5名		
金	14:45～15:45	小山陽子
身体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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	5, 12 19, 26	2, 9 23, 30

TaeBo® ET5名		
金	20:30～21:15	兵永拓也
Billy隊長が考案したデコンドーと 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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

《注意事項》

※教室日程変更などは各曜日の
 LINE@にて最新情報を
 発信いたします

※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

☒ 来館時/共有部分の
 マスク着用を推奨
☒ 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

【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)

親子deリトミック			
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、3歳児と保護者		1歳児半～2歳児と保護者
内容	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。		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。
〈4月〉		〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25		(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

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	
まずは楽しく練習の中心に成長を感じて、 子供達の自信を育てています。 たくさんのお友達との思い出を作っています！			
〈4月〉		〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25		(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

 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		受付終了	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！			
〈4月〉		〈5月〉	〈6月〉
4, 11, 18, 25		(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)

			はじめよう！ストリートDANCE		
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、 新しい趣味を見つきたい方、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♪					
〈4月〉		〈5月〉		〈6月〉	
4, 11, 18, 25		(2) 9, 16, 23, 30		6, 13 (20,27)	

にこにこ◎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	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
〈4月〉		〈5月〉	〈6月〉	
5, 12, 19, 26		10, 17, 24, 31	7, 14, (21,28)	

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 Railerのコーチによる直接指導！ 上手な練習方法を教えます。			
受付終了			
〈4月〉		〈5月〉	
5, 12, 19, 26		10, 17, 24, 31	
		〈6月〉	
		7, 14, (21,28)	

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。 			
〈4月〉		〈5月〉	〈6月〉
6,13,20,27		(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22,29)

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
- ◆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

たのしいバドミントン		
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！		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6,13,27	11, 18, 25	1, 8, 15, 22 (29)

踊ろう♪ダンスミックス		
木	スタジオMJ講師	
20:15～21:15		小学3年生～大人
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！ 親子でのご参加お待ちしております。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6,13,20,27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22,29)



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、基礎/リズムトレーニング、 レガーションを含めHIPHOPの 合わせて体を動かして楽しむ。このこと・楽しさを学ぶ♪	
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	3, 10, (17), 24

()内…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1期教室について】

《注意事項》

好評につき定員に達してしまった教室は
受付終了とさせていただきます。
それに伴い、ET対象外となっている教室がありますので
ご注意ください。
又、教室初日に開催の最低人数に満たない場合は
開講されない可能性があります。

《申込方法》 ①申込用紙に必要事項を記入し窓口へ提出
②券売機で料金の支払い

《料 金》 ￥6,000 （全10回）
※2回目以降からの参加であっても満額いただきます。

～ 必ずお読みください ～

- ★ナンバー付き申込用紙に必要事項を記入し、受付に提出してください。
（HPからダウンロードはできません。）
- ★電話、メールでのお申し込みはできません。
- ★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。

※重要※

2023年より『LINE@』にて
休講・日程変更の情報を発信いたします。
お友達登録をお願いいたします。
（未登録の方は来館前にホームページをご確認ください。）

【火曜日】



【水曜日】



【木曜日】



【金曜日】



【土曜日】



《注意事項》

※教室日程変更などは各曜日のLINE@にて
最新情報を発信いたします
※コロナウイルス感染防止のため、来館の際には
ご自身・付き添いの方を含む全員の健康状態を
必ず確認の上、ご参加ください！

- ☑来館時/共有部分のマスク着用を推奨
- ☑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

【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）

