

| 初めての"やさしい朝ヨガ"                               |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 火                                                                                                                            | 10:30~11:30 | ゆりか         |
| <br>朝、呼吸と共に身体を動かすことで<br>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)                                                                                                                        |             | 12/12,19,26 |

**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&アクティブヨガ |      | ET    |
| 水                                                                                                                                                          | 9:30~10:30 |               | 石田絵美 |       |
|  <p>心身の悩みをカウンセリングし<br/>歪みや凝りを整えるアーサナをします。<br/>後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。</p> |            |               |      |       |
| 〈10月〉                                                                                                                                                      |            | 〈11月〉         |      | 〈12月〉 |
| 4,11,18,25                                                                                                                                                 |            | 1,15,22,29    |      | 6,13  |
| (予備日)                                                                                                                                                      |            | 12/20,27      |      |       |

| 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、<br>後半はやさしく体幹を鍛え整えます。 |          |
| 〈10月〉                                                                               | 〈11月〉                                | 〈12月〉    |
| 4,11,18,25                                                                          | 1,8,15,22                            | 6,13     |
| (予備日)                                                                               |                                      | 12/20,27 |

| ファイドウ45 ~エクササイズ~                                        |             |              | ET    |
|---------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------|
| 水                                                       | 14:30~15:30 | YUKI         |       |
| 消費エネルギーの高い格闘技<br>「ファイドウ」と「シェイプアップ」<br>に特化したプログラムを行います！！ |             |              |       |
| 〈10月〉                                                   |             | 〈11月〉        | 〈12月〉 |
| 4,11,18,25                                              |             | 1,8,15,22,29 | 6     |
| 〈予備日〉                                                   |             | 12/13,20,27  |       |

| ファイドウ                                                                      |             |            | ET5名  |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-------|
| 火                                                                          | 19:00~20:00 | YUKI       |       |
| <div>シンプルかつダイナミックに構成された<br/>格闘技プログラムです。一緒に楽しくストレス解消！<br/>脂肪燃焼していきます！</div> |             |            |       |
| 〈10月〉                                                                      |             | 〈11月〉      | 〈12月〉 |
| 10,17,24,31                                                                |             | 7,14,21,28 | 5,12  |
| (予備日)                                                                      |             | 12/19,26   |       |

**【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。

**継続**

**新規**

| STRONG NATION                                                                                                                                                    |              |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
|  水                                                                                                                                                               | 11:15~12:00  | 加茂衣未        |
| <br>今、注目の短時間で効果的な<br>高強度インターバルトレーニング『HIIT』！<br> 音ともリンクし、身も心も爽快感に<br>生まれ変わります！ |              |             |
| 〈10月〉                                                                                                                                                                                                                                               | 〈11月〉        | 〈12月〉       |
| 4,11,18,25                                                                                                                                                                                                                                          | 1,8,15,22,29 | 6           |
| (予備日)                                                                                                                                                                                                                                               |              | 12/13,20,27 |

| ゆるヨガリラックス                                                                           |                                                                                     |              | ET 3名 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 水                                                                                   | 19:00~20:00                                                                         | tomomi       |       |
|  | 筋肉や体をゆるりと使いながら、<br>体の緊張や強張り、癖を無理なく取り除きます。<br>一日の疲れをゆったりほぐして、<br>より深いリラックス感を味わいましょう。 |              |       |
|                                                                                     | 〈10月〉                                                                               | 〈11月〉        | 〈12月〉 |
|                                                                                     | 4,11,18,25                                                                          | 1,8,15,22,29 | 6     |
| (予備日)                                                                               |                                                                                     | 12/13,20,27  |       |

| 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<br>カラダを調整。正しい姿勢を知り効率的に<br>動くことを大切にしています。 |          |    |
| 〈10月〉                                                                            | 〈11月〉                                                      | 〈12月〉    |    |
| 10,17,24,31                                                                      | 7,14,21,28                                                 | 5,12     |    |
| (予備日)                                                                            |                                                            | 12/19,26 |    |

**受付期間**

9月1日(金) ~9月10日(日)

**終了**

**終了**

**継続専用申込QR**

**新規(おとな)専用申込QR**

| 子連れOK！産後シェイプ<br>(子育て優待特典あり！！)                                                       |                                                                                       |             | ET |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| 水                                                                                   | 13:00~14:00                                                                           | EMI         |    |
|  | ピラティス&HIITのちょっぴりハードな<br>トレーニングをみんなで楽しく♪<br>産後2か月以上の方から参加可能！<br>(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参) |             |    |
|  |                                                                                       |             |    |
| 〈10月〉                                                                               | 〈11月〉                                                                                 | 〈12月〉       |    |
| 4,11,18,25                                                                          | 1,8,15,22,29                                                                          | 6           |    |
| (予備日)                                                                               |                                                                                       | 12/13,20,27 |    |

| ZUMBA®                                                                                                                                      |              |          | ET5名 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------|
| 水                                                                                                                                           | 20:15~21:15  | NORIYO   |      |
| <br>世界中の音楽を使って身体を動かす<br>ダンスエクササイズ！<br>簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪ |              |          |      |
| 〈10月〉                                                                                                                                       | 〈11月〉        | 〈12月〉    |      |
| 11,18,25                                                                                                                                    | 1,8,15,22,29 | 6,13     |      |
| (予備日)                                                                                                                                       |              | 12/20,27 |      |

| 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汗がかける<br>非日常空間で人目を気にせず思い切り<br>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 |                                                                                     |

**申込方法**

もしくは  
専用申込用紙

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**

| 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<br>張り凝りむくみを解消!<br>姿勢を保持する筋肉筋力を身につけ不調知らずの<br>健康的な身体へ導きます。 |             |    |
| 〈10月〉                                                                                 | 〈11月〉                                                                  | 〈12月〉       |    |
| 4,11,18,25                                                                            | 1,8,15,22,29                                                           | 6           |    |
| (予備日)                                                                                 |                                                                        | 12/13,20,27 |    |

| ボディメイク教室                                                                              |                                                      |                 | ET |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----|
| 水                                                                                     | 20:15~21:15                                          | ボディメイク<br>トレーナー |    |
|  | トレーナーによる適切なからだの診断と<br>的確なエクササイズにより貴方の身体は<br>グングン変わる！ |                 |    |
| 〈10月〉                                                                                 | 〈11月〉                                                | 〈12月〉           |    |
| 4,11,18,25                                                                            | 1,8,15,22,29                                         | 6               |    |
| (予備日)                                                                                 |                                                      | 12/13,20,27     |    |

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 2023.9.24】シンコースポーツ株式会社

**日程変更あり** 肩！腰！スッキリヨガ **ET**

|                                             |            |            |
|---------------------------------------------|------------|------------|
| 木                                           | 9:15~10:15 | 佐藤めぐみ      |
| <p>背中・脇の筋肉を中心にほぐしていき、<br/>身体のバランスを整えます♪</p> |            |            |
| 〈10月〉                                       | 〈11月〉      | 〈12月〉      |
| 5,12,19,26                                  | 9,16,30    | 7,14,21,28 |
| (予備日)                                       |            |            |

**リズム運動&コンディショニング** **ET**

|                                                                         |              |       |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 木                                                                       | 13:00~14:00  | 松本智   |
| <p>音楽に合わせて簡単な動作を組み合わせて動きます。<br/>後半はバランス・トレーニング・調整等を<br/>組み合わせて行います。</p> |              |       |
| 〈10月〉                                                                   | 〈11月〉        | 〈12月〉 |
| 5,12,19,26                                                              | 2,9,16,23,30 | 7,14  |
| (予備日)                                                                   | 12/21,28     |       |

**見つめるハタヨガ** **ET**

|                                                                                            |             |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| 金                                                                                          | 10:00~11:00 | tomomi |
| <p>ヨガはあなたの心と身体を整えてくれる大切な時間。<br/>呼吸法から一つひとつのポーズの取り方など<br/>ヨガ初心者身体が硬い方でも<br/>丁寧に伝えていきます！</p> |             |        |
| 〈10月〉                                                                                      | 〈11月〉       | 〈12月〉  |
| 6,13,20,27                                                                                 | 3,17,24     | 1,8,15 |
| (予備日)                                                                                      | 12/22,29    |        |

**ZUMBA®** **ET**

|                                                                                            |             |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| 金                                                                                          | 13:30~14:30 | 山本さおり     |
| <p>ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われる<br/>ダンスエクササイズです。<br/>初めての方、運動をあまりしない方でも<br/>無理なく気軽に参加頂けるクラスです。</p> |             |           |
| 〈10月〉                                                                                      | 〈11月〉       | 〈12月〉     |
| 6,13,20,27                                                                                 | 17,24       | 1,8,15,22 |
| (予備日)                                                                                      | 12/29       |           |

**新規 ZUMBA** **ET 5名**

|                                                               |             |        |
|---------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| 土                                                             | 10:00~11:00 | NORIYO |
| <p>世界中の音楽を使って身体を動かす<br/>ダンスエクササイズ！<br/>簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪</p> |             |        |
| 〈10月〉                                                         | 〈11月〉       | 〈12月〉  |
| 14,21,28                                                      | 4,11,18,25  | 2,9,16 |
| (予備日)                                                         | 12/30       |        |

日程変更あり

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！<br>誰とでも30往復続けられるようになり、<br>ゲームを楽しみましょう！ |           |         |
| 〈10月〉                                                     | 〈11月〉     | 〈12月〉   |
| 5,12,19,26                                                | 2,9,16,30 | 7,14,21 |
| (予備日)                                                     | 12月28日    |         |

**やさしい有酸素&ストレッチ** **ET**

|                                                             |              |       |
|-------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| 木                                                           | 19:00~20:00  | 戸田幸穂  |
| <p>音楽に合わせて楽しく動きます♪<br/>後半は気持ちよく身体を緩に伸ばして<br/>スッキリしましょう！</p> |              |       |
| 〈10月〉                                                       | 〈11月〉        | 〈12月〉 |
| 5,12,19,26                                                  | 2,9,16,23,30 | 7,14  |
| (予備日)                                                       | 12/21,28     |       |

**シェイプダンス** **ET**

|                                                                    |             |        |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| 金                                                                  | 11:15~12:15 | MAIKO  |
| <p>ラテン、ヒップホップ、K-popなど<br/>様々なジャンルの音楽を使い、<br/>ダンスでシェイプアップを目指す！！</p> |             |        |
| 〈10月〉                                                              | 〈11月〉       | 〈12月〉  |
| 6,13,20,27                                                         | 3,17,24     | 1,8,15 |
| (予備日)                                                              | 12/22,29    |        |

**背骨コンディショニング**

|                                                                                        |             |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| 金                                                                                      | 15:30~16:30 | 加藤未緒      |
| <p>背骨の歪みを整え全身の不調を<br/>改善する運動プログラム。<br/>年齢を問わず参加いただけます。<br/>(持ち物:フェイスタオル2枚、バスタオル1枚)</p> |             |           |
| 〈10月〉                                                                                  | 〈11月〉       | 〈12月〉     |
| 6,13,20,27                                                                             | 17,24       | 1,8,15,22 |
| (予備日)                                                                                  | 12/29       |           |

**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。

**日程変更あり** はじめてのピラティス **ET**

|                                                            |             |         |
|------------------------------------------------------------|-------------|---------|
| 木                                                          | 10:30~11:30 | 藤澤節子    |
| <p>運動が苦手でも大丈夫！<br/>身体の内側の筋肉を鍛えて<br/>しなやかなスタイル作りをしましょう。</p> |             |         |
| 〈10月〉                                                      | 〈11月〉       | 〈12月〉   |
| 5,12,19,26                                                 | 2,9,16,30   | 7,14,21 |
| (予備日)                                                      | 12月28日      |         |

**踊ろう！HIPHOP** **ET**

対象 : 小学3年~おとな

|                                                                 |              |          |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------|
| 木                                                               | 20:15~21:15  | スタジオMJ講師 |
| <p>HIPHOPのリズムを中心に音楽に合わせて<br/>簡単な振付で身体を動かし<br/>運動不足解消・ダイエット！</p> |              |          |
| 〈10月〉                                                           | 〈11月〉        | 〈12月〉    |
| 5,12,19,26                                                      | 2,9,16,23,30 | 7,14     |
| (予備日)                                                           | 12/21,28     |          |

|                                                                                                          |         |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 金                                                                                                        | 小山陽子    |          |
| 13:30~14:30                                                                                              | 初 級     |          |
| 14:45~15:45                                                                                              | 上 級（扇）  |          |
| <div>身体は動きと気の集中により血流が活性化し<br/>内臓の動きがよくなります。<br/>動作と構えを増やし、上達を目指します。<br/>※上級クラスは扇代として別途¥2,200が必要です。</div> |         |          |
| 〈10月〉                                                                                                    | 〈11月〉   | 〈12月〉    |
| 6,13,20,27                                                                                               | 3,17,24 | 1,8,15   |
| (予備日)                                                                                                    |         | 12/22,29 |

**TaeBo®インパクト** **ET**

|                                                                                      |             |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| 金                                                                                    | 19:30~20:15 | 兵永拓也      |
| <p>TaeBo®「タエボー」の動きをベースに<br/>グループ(各自、軍手等でも代用可能)を使用して<br/>キック・パンチなど基礎を重点的に行うクラスです。</p> |             |           |
| 〈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

**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。



**TaeBo®** **ET**

|                                                                               |             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| 金                                                                             | 20:30~21:15 | 兵永拓也      |
| <p>Billy隊長が考案したデコンドート<br/>ボクシングの要素を取り入れ<br/>テンポの早い音楽に合わせて行う<br/>エクササイズです。</p> |             |           |
| 〈10月〉                                                                         | 〈11月〉       | 〈12月〉     |
| 13,20,27                                                                      | 3,17,24     | 1,8,15,22 |
| (予備日)                                                                         | 12/29       |           |

【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)

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 ～キッズ・中学生以上～

【※更新日 2023.9.24】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                                                                                                      |               |
|  |      | お家の方とスキンシップをはかりながら音楽を通して楽しく遊ぶ。  |               |
| 〈10月〉                                                                            |      | 〈11月〉                                                                                                            | 〈12月〉         |
| 3, 10, 17, 24, 31                                                                |      | 7,14,21,28                                                                                                       | 5             |
| 予備日                                                                              |      |                                                                                                                  | 12/12, 19, 26 |

| 元プロ直伝! バスケットボール教室                                                                                                                                               |               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| 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           |           |
| <br>まずは楽しむ! 楽しみの中から自分の成長を感じて、<br>子供たちの可能性を引き出していきます。<br>たくさんの子供達との出会いにワクワクしています! |               |           |
| 〈10月〉                                                                                                                                                           | 〈11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                                                                                                                  |                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|
| 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！<br>経験問わず！お待ちしております！ |                       |           |
| 〈10月〉                                                                                                                           | 〈11月〉                 | 〈12月〉     |
| 10, 17, 24, 31                                                                                                                  | 7, 14, 21             | 5, 12, 19 |
| 予備日                                                                                                                             |                       | 12/26.    |

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

| 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      |    |
|  <p>「ダンスの始め方」教えます！<br/>興味があるけれど勇気が出ない方、苦手という方、<br/>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<br/>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♪</p> |        |               |    |
| 〈10月〉                                                                                                                                                                                                      |        | 〈11月〉         |    |
| 3, 10, 17, 24, 31                                                                                                                                                                                          |        | 7, 14, 21, 28 |    |
| 予備日                                                                                                                                                                                                        |        | 5             |    |
|                                                                                                                                                                                                            |        | 12/12, 19, 26 |    |

| 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    |
|               | 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  |
| 〈10月〉         | 〈11月〉            | 〈12月〉         |             |
| 4, 11, 18, 25 | 1, 8, 15, 22, 29 | 6             |             |
| 予備日           |                  | 12/13, 20, 27 |             |

|                                                          |                  |           |
|----------------------------------------------------------|------------------|-----------|
| 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！<br>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                                                                                                                                                                         |                              |           | ET |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------|----|
| 木                                                                                                                                                                             | 岩崎真大                         |           |    |
| 15:30～16:30                                                                                                                                                                   |                              | 年少～小学2年生  |    |
| <div>日程変更あり</div> <p>武道の礼儀作法を学び、<br/>空手を通じてみんなで楽しみながら、<br/>幼児期・児童期に必要な運動能力と感覚神経を養います。</p>  |                              |           |    |
| 〈10月〉                                                                                                                                                                         | 〈11月〉                        | 〈12月〉     |    |
| 5, 12, 19, 26                                                                                                                                                                 | 2, <del>9</del> , 16, 23, 30 | 7, 14     |    |
| 予備日                                                                                                                                                                           |                              | 12/21, 28 |    |

たのしいバドミントン ※対象年齢をご確認ください

木

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

日程変更あり

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~~, 16, 30

7, 14, 21, 28

予備日

| 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♪ | 基礎/リズムトレーニング/アイソレーションを含めHIPHOPの楽しさを学ぶ♪ |
| 〈10月〉         | 〈11月〉                         | 〈12月〉                                  |
| 7, 14, 21, 28 | 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

## 【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

## 新規

|      |                                                                                                                        |                                                                                                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受付期間 | 9月1日(金)                                                                                                                | 【第1弾】 9月14日(木)<br>～9月17日(日)                                                                                                         |
|      | ～9月10日(日)                                                                                                              | 【第2弾】 ※定員に余裕のある教室のみ<br>9月20日(水)から来館受付                                                                                               |
| 申込方法 | <br>終了<br>継続専用申込QR<br>もしくは<br>専用申込用紙 | <br>終了<br>新規(こども)専用申込QR<br>もしくは<br>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）

