

## 水玉プールプログラム 期間：4月14日～7月15日 (各12回)

お申込み：さわやかアリーナ（袋井市総合体育館）で行います 住所：袋井市久能1912-1

当選結果は3月29日(土)にさわやかアリーナHPにて発表します。

◎プールプログラム

プログラム名	曜日	時間	講師名	内容
上級スイミング	月	11:00 ~ 12:00	山本	4泳法習得、泳力の向上を目指します
ウォーターエクササイズ	火	10:30 ~ 11:30	森川	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう！
中級スイミング	水	11:00 ~ 12:00	山本	クロールからはじめ、段階を追ってレベルアップ
上級スイミング	水	14:00 ~ 15:00	山本	4泳法習得、泳力の向上を目指します
覚えようクロール	金	14:00 ~ 15:00	山本	クロールからはじめ、段階を追って楽しくレベルアップ

対象：高校生以上 定員：20人 料金：9600円/12回 申込：窓口にある専用申込を受付に提出  
 申込受付日：2025年3月14日(金)12：30～3月27日(木)21：00 お申込み：さわやかアリーナ窓口

◎キッズプールプログラム

プログラム名	曜日	時間	講師名	内容
キッズ	月 火 水 金	15:30 ~ 16:20	シンコー	水の心地よさや楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎及び事故防止や安全について学びます。
ジュニア		16:30 ~ 17:20		水を通じて心身を鍛えながら、クロール、背泳ぎの基本を学びます

対象：キッズ（年中から小2） ジュニア（小学生） 4/16.23 5/7.14.21.28 6/4.11.25 7/2.9.16 予備日7/23  
 申込受付日：2025年3月14日(金)12：30～2025年3月27日(木)21：00 お申込み：さわやかアリーナ窓口

ユカ

1期

月曜

全12回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	7/7	7/14

火曜

全12回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15

水曜

全12回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9

金曜

全12回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11

全12回

# スタジオ教室日程表 (大人・子供 速く走ろう)

◎フィットネスプログラム

2025年度 スタジオ、走り方教室日程表

プログラム名	曜日	時間	講師	内容
やさしいエアロ&ストレッチボール	月	10:30 ~ 11:20	松本	音楽に合わせて楽しく身体を動かし、ストレッチボールを使って体のコンディショニングを整える
				4/14.21. 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30 7/7.14 予備日7/14.28
やさしいエアロ&ミニボール	月	13:30 ~ 14:30	横田	エアロピクスで脂肪燃焼を図り、ミニボールを使った運動で体の引き締めや健康づくりを目指す
				4/14.21. 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30 7/7.14 予備日7/14.28
ダンベルダイエット	月	19:30 ~ 20:30	小野田	ダンベル体操を中心に軽度のエアロピクスとストレッチを組み合わせ、活動的で元気な体づくりを目指す
				4/14.21. 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30 7/7.14 予備日7/14.28
ベーシックエアロ	火	10:30 ~ 11:30	名淵	エアロピクスの基本動作を中心にたっぷり体を動かし脂肪燃焼を図る
				4/15.22 5/13.20.2 6/3.10.17.24 7/1.8.15 予備日7/22.29
姿勢改善フィットネス	火	13:30 ~ 14:30	鈴木	体幹の筋力アップと関節の可動域を広げて正しい姿勢をつくり、姿勢改善や柔軟性の往生を目指す
				4/15.22 5/13.20.2 6/3.10.17.24 7/1.8.15 予備日7/22.29
ラテンエアロ	火	19:30 ~ 20:30	神谷	ラテン系の音楽にあわせて体を動かし、日頃の運動不足とストレス解消を図る
				4/15.22 5/13.20.2 6/3.10.17.24 7/1.8.15 予備日7/22.29
脂肪燃焼キック&パンチ	水	10:30 ~ 11:30	鈴木	音楽に合わせて、ボクシングのキックやパンチの動作を行い、日頃の運動不足やストレス解消を図る
				4/16.23 5/7.21.28 6/4.11.25 7/2.9.16 予備日7/23.30
エアロビック&ストレッチヨガ	水	13:30 ~ 14:30	藤本	エアロピクスとストレッチを組み合わせ、脂肪燃焼や柔軟性の向上を目指す
				4/16.23 5/7.14.21.28 6/4.11.25 7/2.9.16 予備日7/23
ピラティス(夜)	水	18:30 ~ 19:20	鈴木	キレイな姿勢を維持するために必要な筋肉を鍛える。猫背の予防・解消にお勧め
				4/16.23 5/7.14.21.28 6/4.11.25 7/2.9.16 予備日7/23
ピラティス(朝)	金	10:30 ~ 11:30	市川	キレイな姿勢を維持するために必要な筋肉を鍛える。猫背の予防・解消にお勧め
				4/18.25. 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27 7/7.14 予備日7/18.25
HIP HOP	金	19:30 ~ 20:30	ユカ	簡単なダンスステップをもとにヒップホップの振付を楽しみながら運動不足解消を図る
				4/18.25. 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27 7/7.14 予備日7/18.25
対象：高校生以上 定員：各20人 料金：9600円/12回 申込：窓口にある専用申込を受付に提出 申込受付日：2025年3月14日(金)12:30~2025年3月27日(木)21:00まで お申込み：さわやかアリーナ窓口				

◎ジュニアプログラム

プログラム名	曜日	時間	講師	内容
速く走ろう 低学年①	月	15:30 ~ 16:15	ボディ コンディ ショニング 講師	走る技術の向上を目指す。基礎体力として必要な瞬発力、柔軟性バランスを高める(小学1年生)
速く走ろう 低学年②	月	16:20 ~ 17:05		走る技術の向上を目指す。基礎体力として必要な瞬発力、柔軟性バランスを高める(小学2.3年生)
速く走ろう 高学年①	月	17:10 ~ 18:00		走る技術の向上を目指す。基礎体力として必要な瞬発力、柔軟性バランスを高める(小学4.5.6年生)
全クラス共通日程				4/14.21. 5/12.19.26 6/2.9.16.23.30 7/7.14 予備日7/14.28
対象：ジュニア(小学生) 定員：各30人 料金：8400円/12回 申込受付日：2025年3月14日(金)12:30~2025年3月27日(木)21:00まで お申込み：さわやかアリーナ窓口				