2026年度さわやかアリーナ第3期（12～3月） 自主教室 日程表 （火曜日・水曜日） ～中学生以上 ・大人～

《※更新日 2026.10.31》シンコースポーツ株式会社

火

さわやかトランポウォーク　ET

10:00～11:30　静岡県ミニトランポウォーク協会講師

静岡県ミニトランポウォーク協会の認定講師がやさしくレッスンします！
足腰に負担が少ない有酸素運動です。音楽にあわせて楽しく運動しよう♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	2.9.16
（予備日）			3/23.30

はじめての”やさしい朝ヨガ”　ET

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。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	12.19.26	2.9.16.23	2.9
（予備日）			3/16.23.30

ストレッチポールで背骨・骨盤・体幹ケア　ET5名

19:30～20:30　今関 礼章

「姿勢が整う」感覚を見つけよう！全身の不調を整えるようにやさしい運動と、
インナーマッスルを刺激する心地よい運動を行います。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
8.15.22	5.12.19.26	2.9.16.23	2.9
（予備日）			3/16.23.30

夜のリラックスヨガ　ET

20:00～21:00　Kao

1週間頑張る自分へのご褒美に！
心も体も一緒に解していきましょう

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	12.19.26	2.9.16.23	2.9
（予備日）			3/16.23.30

暗闇★ダンスフィットネス　ET5名

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、
非日常空間で人目を気にせず思い切りストレスを発散！！！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	5.12.19.26	2.9.16	2.9
（予備日）			3/16.23.30

水

ストレッチ＆体幹トレーニング　ET

10:00～11:00　松本 奈美

ストレッチで免疫力アップ・けが予防に！
やさしく体幹を使い日常生活をスムーズに繋げます。
ご自身のペースで行うことのできるクラスです。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16.23	13.20.27	3.10.17.24	3.10
（予備日）			3/17.24

大人から始めるバドミントン教室　ET

10:30～11:30　松浦 竜士

基礎から教えてくれる初心者大歓迎のバドミントン教室です！
楽しく運動して、汗をかきましょう！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16.23	13.20.27	3.10.17.24	3.10
（予備日）			3/17.24.31

サーキットトレーニング＆機能改善ストレッチ　ET

11:15～12:00　加茂 衣未

『有酸素×自重エクササイズ』と『疲労回復ストレッチ』で身体と心を、軽くしよう！
（ストレッチ用のフェイスタオルを持参ください。）

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16	13.20.27	3.10.17.24	3.10.17
（予備日）			3/24.31

からだ整えヨガ　ET

13:00～14:00　神谷 美早

ヨガ、体幹トレーニングを交えながら身体をほぐし、
動きやすい身体へと導いていきます!
［持ち物］:タオル(手ぬぐいサイズ)

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16.23	6.20.27	3.10.17.24	3.10
（予備日）			3/17.24.31

水

全身リ・コンディショニング　ET

19:00～20:00　岡田 千詠子

ストレッチポールなどを用いた筋膜リリースでのほぐしと、
エクササイズを行い腰痛など全身の障害予防を目指します。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.16.23	6.13.27	3.10.24	3.10.17.24
（予備日）		2/17	3/31

ほどくスローヨガ(水)

19:00～20:00　tomomi

「夜、ゆったり過ごしたい方へ」 お疲れの体に合わせたゆっくりな動きと
深い呼吸で、一日の心身の疲れをゆるめて全身の巡りを促します。
［持ち物］:フェイスタオル

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16	6.13.20	3.10.17	3.10.17.24
（予備日）12/23	1/27		3/31

ZUMBA(水)　ET5名

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♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16	6.13.20.27	3.10.17.24	3.10
（予備日）			3/17.24

初心者のためのピラティス教室　ET

20:15～21:15　ボディメイクトレーナー

姿勢改善に繋がるエクササイズや深く呼吸をしながら、満遍なく
身体を動かして心身ともに整えて行きましょう！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16.23	13.20.27	3.10.17.24	3.10
（予備日）			3/17.24.31

ET　お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

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 ￥1,000
- 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お願いします

※対象教室であっても参加申込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。

持ち物 ・動きやすい服装 ・飲み物（ふた付き） ・タオル

《～必ずお読みいただき予めご了承ください～》

☆専用申込用紙に必要事項を記入し受付に提出してください
★キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください
☆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
☆教室初回時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

- 👣 ・・・ヨガマット又はバスタオル
- 👟 ・・・室内シューズ
- 🔥 ・・・体力が必要

【日程更新した時】
青字・・・予備日
赤字・・・日程変更

※教室日程に変更が生じる場合『LINE@』や『ホームページ』で最新情報を発信しています。（自然災害や流行り病、施設や講師の都合などの際）
【特別警報発令時】教室休講となりますご了承ください

2026年度さわやかアリーナ第3期（12～3月）　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　2026.10.31》シンコースポーツ株式会社

木　肩！腰！スッキリヨガ　9:15～10:15　佐藤めぐみ　ET

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♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11

（予備日）3/18.25

木　大人の卓球教室　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！
誰とでも30往復続けられるようになり、ゲームを楽しみましょう！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.11.18.25	11

（予備日）3/25

木　はじめてのピラティス　10:30～11:30　藤澤節子　ET5名

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！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11

（予備日）3/18.25

木　かんたんヨガ＆ストレッチポール　13:00～14:00　松本　智　ET

ゆっくりと身体を動かし呼吸と心と体を一致させながら、
かんたんなポーズをとっていくヨガです。
身体が硬い人、体力、筋力のない人関係なくできるレッスンとなります。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.11.18.25	4

（予備日）3/11.25

木　心も身体も健康に！大人の鍵盤ハーモニカ　13:00～14:30　久米洋子　ET

毎日をもっと元気に。音楽未経験でも大丈夫。
吹いて、弾いて、笑って。新しい健康習慣、始めましょう！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11

（予備日）3/18.25

お友達登録をお願いします！
《LINE@》で休講や日程変更の
お知らせをしています。
※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。

木　やさしい有酸素＆ストレッチ　19:00～20:00　戸田幸穂　ET

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！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11

（予備日）3/25

木　TaeBo® ＆インパクト　20:15～21:00　兵永　拓也　ET

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。インパクトは基本動作。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	21.28	4.11.18.25	4.11.25

（予備日）1/7.14

金　ほどくスローヨガ(金)　10:00～11:00　tomomi　ET

「朝、元気チャージしたい方へ！」朝の目覚めに合わせた
ゆっくりな動きと深い呼吸で身体をほぐし、全身へ空気が巡るように
心身を広げ、疲れにくい体へと導きます。［持ち物］フェイスタオル

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.11.25	8.22.29	5.12.19.26	5.12.26

（予備日）12/18　1/15

金　美健体操　※10回:7000円　10:00～11:00　MAIKO　ET

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！！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
11.18	8.15.22	5.12.19.26	5

（予備日）3/12.26

金　太　極　拳　※専用シューズ持っている方は持参　小山陽子

13:30～14:30	初級	民族舞踊　二十四式太極拳
14:45～15:45	上級	36式太極扇、52式功夫扇、42式総合太極拳

身体の動きと氣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。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.11.18.25	8.15.29	5.12.19.26	5.26

（予備日）3/12

NEW 金　♪Buddy　Beat♪（親子参加OK！）　13:30～14:30　TATSUMI　ET

Buddy（仲間）のなって一緒にHIPHOPのリズムにのりましょう！
お1人様も友達・親子での参加も大歓迎♪（未就学児童まで）
育休中の楽しみに、新しい趣味に◎　どなたでもゆる～くダンスを始めてみませんか☆

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.11.18.25	15.22.29	5.12.19.26	5.12

（予備日）3/19.26

金　背骨コンディショニング　15:00～16:00　加藤　未緒　ET

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）

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.11.18.25	8.15.29	12.19.26	5.12.26

（予備日）2/5

土　ZUMBA®(土)　※10回:7000円　10:00～11:00　NORIYO　ET5名

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♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
5.26	16.30	13.20.27	6.13.27

（予備日）なし

【第3期教室について】

【継続】11月1日(日)～11月15日(日)

【新規】11月17日(火)13:00～先着順

※各教室の申込状況により受け付けが出来ない可能性があります。
詳しくは11月16日(月)にホームページをご確認ください。

【申込方法】

①『さわやかアリーナ自主教室申込書』(複写式・抽選NO.付き)
に記入し、受付に提出。
②券売機にてお支払い(現金のみ)
※購入したチケットは受付に必ず提出してください。
③申込用紙(控)と領収書を受け取ってください。

【料　金】
¥9,100 / 全13回
¥7,000 / 全10回
(金)美健体操
(土)ZUMBA®

2026年度さわやかアリーナ第3期（12月～3月）　自主教室　日程表　（火曜日～土曜日）　～こども・中学生以上～

《※更新日　2026.10.31》シンコースポーツ株式会社

火　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	小学校2年生から6年生

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！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	12.19.26	2.9.16.23	2.9

（予備日）　3/23.30

火　Let's！ フットサル教室

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！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	12.19.26	2.9.16.23	2.9

（予備日）
3/16.23.30

火　はじめよう！ストリートDANCE　ET

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♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8.15.22	5.12.19.26	2.9.16.23	2

（予備日）　3/9.16

水　バスケットボール教室(水)

デイビット

16:15～17:15	〔初級〕年長から小学3年生
17:20～18:20	小学生

基礎練習から楽しいドリル、5対5試合まで、バスケットボールの楽しさを体験しながら
レベルアップを目指します♪上手くなる練習のコツを楽しく伝えていきます。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
9.16.23	6.13.20	3.10.17	3.10.17.24

（予備日）　2/24　3/31

水　にこにこ◎親子体操教室

ゆうき先生

コース	初級コース	中級コース	上級コース
レベル	★	★ ★	★ ★ ★
時間	15:00～16:00	16:05～17:05	17:10～18:10
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
内容 とび箱	開脚跳び練習	開脚跳び 閉脚跳び	開脚・閉脚跳び 前方バク転
内容 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

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9.16.23	13.20.27	3.10.17	3.10.17

（予備日）　3/24.31

木　ベビービクス＆ヨガ　13回　￥8,400　ET



山内　佳代

10:00～11:00	生後3ヶ月～1歳0ヶ月

赤ちゃんとお母さんのスキンシップを基本に、赤ちゃんのマッサージと
発育発達に合わせたエクササイズのコンビネーションプログラムです。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18

（予備日）　3/25

木　NEW　ココロ育てる　空手教室

まさ先生

15:30～16:15	年少から年長

空手を通じてみんなで楽しみながら、
幼児期に必要な感覚神経を養います。

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.18.25	4.11

（予備日）　2/11　3/25

木　英語でそろばん　11回　￥9,900

中田富美枝

16:00～16:50	3才～幼児
17:00～17:50	小学生

英語とそろばんが同時に習える！
はじめての方でも楽しく学べるプログラムです！
[持ち物]：そろばん(持っているかた)、筆記用具

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.18	4

（予備日）　3/11

木　たのしいバドミントン　※対象年齢をご確認ください

松浦　竜士

17:20～18:10	1～4年生
18:20～19:10	5･6年生
19:20～20:10	中学生～大人
20:20～21:10	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！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10.17.24	7.14.21.28	4.11.18.25	4

（予備日）　3/11.25

金　小学生バレーボール教室

増田　武

16:30～18:00	小学生

基礎から学ぶバレーボール教室。初心者大歓迎！！
公認指導者のもとでバレーボールを楽しもう♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.11.18.25	8.15.29	5.12.19.26	5.12

（予備日）　3/26

金　Cheer★Dance　10回　￥7,000

Kotomi

18:00～18:45	年少～小学生

音楽に合わせて楽しくチアやダンスを踊ってみよう★
ポンポンをもって可愛く踊ります！

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.11.18	8.15.29	5.19.26	5

（予備日）12/25　3/12

土　KIDS★HIPHOP　10回　￥7,000

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のかっこよさ･楽しさを学ぶ♪

〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
5.19	16.30	13.20.27	6.20.27

（予備日）　なし

【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

【第3期教室について】

～必ずお読みいただき予めご了承ください～

☆専用申込用紙に必要事項を記入し、受付に提出してください。
★キャンセルの場合は教室初日までにご連絡ください。
☆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。
☆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。

【申込】　**【継　続】11月1日(日)～11月15日(日)**
【新　規】11月17日(火)13:00～先着順に受付
※各教室の申込状況により受け付けが出来ない可能性があります。
詳しくは11月16日(月)にホームページをご確認ください。

【申込方法】
①『さわやかアリーナ自主教室申込書』(複写式・抽選NO.付き)
　に記入し、受付に提出。
②券売機にてお支払い(現金のみ)
　※購入したチケットは受付に必ず提出してください。
③申込用紙(控)と領収書を受け取る

【料　金】
￥9,100 / 全13回
￥8,400 / 全13回(ベビービクス&ヨガ)
￥9,900 / 全11回(英語そろばん)
￥7,000 / 全10回(KIDS★HIPHOP、Cheer★Dance)

お友達登録をお願いします！

《LINE@》で
休講や日程変更の
お知らせをしています。

※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。

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/￥1,000
- 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。

※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。

［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）