

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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
10, 17, 24, 31	7, 14, 21	7, 14, 21 (28)	

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♪非日常空間で目目を気にせず思い切りストレスを発散!!!			
<1月>	<2月>	<3月>	
10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14 (21, 28)	

【第4期教室について】
 申込用紙は窓口にて受付いたします。
《 継続申込 》
12月1日(木)から
《 新規申込 》
12月14日(水)
10:30から
《 料金 》
¥6,000 (全10回)
入金は1月5日(木)よりスタート
各教室の参加初日にお支払いください

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、身も心も爽やかに生まれ変わります!			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

ファイドウ45 ~4期限定美脚トレ~ 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「美脚」に特化したプログラムを行います!!			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
10, 17, 24, 31	7, 14, 28	7, 14, 21 (28)	

※重要※
2023年1月より『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。(未登録の方はホームページをご確認ください。)

たのしく健康づくり(3B体操)

水	9:30~10:30	鈴木真紀子	
ボール・ベル・ベルターの3つの用具(3B)を使って生活習慣病・ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と認知機能改善のための運動をたのしく♪行います。			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

子連れOK!産後シェイプ ET			
水	13:00~14:00	EMI	
ピラティス&HIITのちょび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)			
入金時に子育て優待カード提示で			
10回 ¥5,400!!			
《下記QRからもお申込み可能です》 【QR有効期限】1月10日(火)まで			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

エアロ!筋トレ!ストレッチ! ET			
水	19:00~20:00	フィットネスインストラクター	
音楽に合わせ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シェイプアップを目指します!			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

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よ!			
<1月>	<2月>	<3月>	
10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	(21, 28)	

- ★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)
- ★一部教室についてはGoogleフォームからの申込みを受けております。
- ★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。あらかじめご了承ください。
- ★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。来館前にホームページをご確認ください。
- ★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。
- ★定員は教室の内容及び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。

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ます。			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

QRコード

<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

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!簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	7, 14 (21, 28)	

()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。

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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

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!			
<1月>	<2月>	<3月>	
11, 18, 25	1, 8, 15, 22	(22, 29)	

👣 タイ式ヨガ(ルーシーダットン) ET			
木	9:15~10:15	佐藤めぐみ	
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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 23 (30)	

👣 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12, 19, 26	2, 9, 16, 23	2, 9, 23 (30)	

👣 見つめるハタヨガ ET			
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！			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

👣 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)			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

ZUMBA® ET5名			
土	10:00~11:00	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！簡単な振り付けで楽しみながら汗をかこう♪※下記の日程から10回開催いたします。調整中につきしばらくお待ちください。			
<1月>	<2月>	<3月>	
7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	4, 11 (18)	

👣 おとなの卓球教室[初級] 変更あり			
木	9:30~10:30	ゆうみ	
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るう！			
<1月>	<2月>	<3月>	
12, 19, 26	2, 9, 16, 23	2, 9, 23 (30)	

👣 やさしい有酸素&ストレッチ ET			
木	19:00~20:00	戸田幸穂	
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！			
<1月>	<2月>	<3月>	
12, 19, 26	2, 9, 16, 23	2, 9, 23 (30)	

👣 太極拳[初級] 日程変更有り			
金	13:30~14:30	小山陽子	
※専用シューズを持参(持っている方)			
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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

👣 TaeBo®インパクト ET5名			
金	19:30~20:15	兵永拓也	
TaeBo®「タイボー」の動きをベースにグローブ(各自、車手等でも代用可能)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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

👣 おとなの卓球教室[中級]			
木	10:45~11:45	ゆうみ	
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ましょう！			
<1月>	<2月>	<3月>	
12, 19, 26	2, 9, 16, 23	2, 9, 23 (30)	

👣 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り付けで身体を動かして運動不足解消を目指します！			
<1月>	<2月>	<3月>	
12, 19, 26	2, 9, 16, 23	2, 9, 23 (30)	

👣 太極拳扇[上級] 日程変更有り			
金	14:45~15:45	小山陽子	
※専用シューズを持参(持っている方)			
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。※上級クラスは扇代として別途¥2,200が必要です。			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

👣 TaeBo® ET5名			
金	20:30~21:15	兵永拓也	
Billy隊長が考案したテ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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

《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
- 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

👣 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
5, 12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20	3, 10, 17, 24	3, 10, 31	

お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 / 受付券発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。

[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)

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。
申込QR		
【QR有効期限】1月9日(月)まで		
	<1月>	<2月>
	10,17,24,31	7,14,21,28
		<3月>
		7,14,(21,28)

はじめよう!ストリートDANCE		
火	Masato	
	18:45~19:45	小学4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♪		
	<1月>	<2月>
	10,17,24,31	7,14,21,28
		<3月>
		7,14,(21,28)

空手キッズ		
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ぶことから始まり、空手を通し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。		
	<1月>	<2月>
	12,19,26	2,9,16,23
		<3月>
		2,9,23,(30)

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
参加目安	3歳~年中	年少~小学2年生	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
	<1月>	<2月>	<3月>
	11,18,25	1,8,15,22	1,8,15,(22,29)

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	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!		
	<1月>	<2月>
	12,19,26	2,9,16,23
		<3月>
		2,9,23,(30)

元プロ直伝! バスケットボール教室 日程変更有り		
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!		
	<1月>	<2月>
	10,17,24,31	7,14,21,28
		<3月>
		7,14,21,(28)

Let's! フットサル教室		
火	アグレイーナ浜松 ※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! お待ちしています!		
	<1月>	<2月>
	10,17,24,31	7,14,21,28
		<3月>
		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 Raiseバスケットボールクラブによる直接指導! 楽しくバスケットボールを楽しく伝えていきます。		
	<1月>	<2月>
	11,18,25	1,8,15,22
		<3月>
		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	基礎/リズムトレーニングを中心としたダンスを楽しく学ぶ♪	基礎/リズムトレーニング /アイソレーションを含めHIPHOPのカッコよさ・楽しさを学ぶ♪
	<1月>	<2月>
	7,14,21,28	4,11,18,25
		<3月>
		4,11,18

【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4期教室について】

※申込用紙は窓口にて受付いたします。

《 継続申込 》 12月 1日(木)から

《 新規申込 》 12月14日(水)
10:30から

《 料金 》 ￥6,000 (全10回)

入金は 1月5日(木) よりスタート
各教室の参加初日にお支払いください

～ 必ずお読みください ～

- ★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)
- ★一部教室についてはGoogleフォームからの申込みを受付けております。
- ★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の状況によって教室開催日が変更になる場合があります。来館前にホームページをご確認ください。
- ★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。
- ★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。
- ★教室の体験参加は行っていません。予めご了承ください。

※重要※

2023年1月より『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。
(未登録の方はホームページをご確認ください。)

各教室日程の()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。

〈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
- ☑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)

