

2026年度さわやかアリーナ第1期(4~7月) 自主教室 日程表 (火曜日・水曜日) ~中学生以上・大人~

火	さわやかトランポウォーク			
	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む運動しよう♪			
	〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14	
(予備日)	7/28			
火	初めての"やさしい朝ヨガ"			
	10:30~11:30	ゆりか		
	朝、呼吸と共に身体を動かすこと 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〉	〈7月〉	
14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14.28	
(予備日)	なし			
火	ストレッチポールで背骨・骨盤・体幹ケア			
	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。			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
7.14.21.28	12.19.26	2.16.23.30	7.14.28	
(予備日)	なし			
火	夜のリラックスヨガ			
	20:00~21:00	Kao		
	1週間頑張る自分へのご褒美に! 心も体も一緒に解いていきましょう			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14	
(予備日)	7/28			
火	暗闇★ダンスフィットネス			
	20:15~21:15	清水由希子		
	テンボの良い音楽に合わせて楽しむ汗がかかる 非日常空間で人目を気にせず思い切りストレスを発散!!!			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14	
(予備日)	7/28			

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物(ふた付き)
- ・タオル
- ・ …ヨガマット又はバスタオル
- ・ …室内シューズ
- ・ …体力が必要

水	ストレッチ&体幹トレーニング			
	10:00~11:00	松本奈美		
	前半は体をほぐして歪みを正し、 後半はやさしく体幹を鍛え整えます。			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
8.15.22.29	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15	
(予備日)	7/22.29			
水	大人から始めるバドミントン教室			
	10:30~11:30	中神 研人		
	公認コーチが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!			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22	
(予備日)	7/29			
水	サーフィットトレーニング&機能改善ストレッチ			
	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。)			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
1.8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15	
(予備日)	7/22.29			
水	からだ整えヨガ			
	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す、 動きやすい身体へと導いていきます!			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
8.15.22.29	6.20.27	3.10.17.24	1.8.15	
(予備日)	7/22.29			
水	SPORTS DARTS SCHOOL			
	18:30~20:00	松下 琉夏		
	中学生~参加歓迎! 大人のスポーツ始めてみませんか? マナーやルールから丁寧に教えます。いろいろな楽しみ方を見つけよう♪			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
1.8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15	
(予備日)	7/22.29			

【日程更新した時】

青字…予備日
赤字…日程変更

《※更新日 2026.2.17》シンコースポーツ株式会社

水		コンディショニング
	19:00~20:00	岡田 千詠子
		
	ストレッチポールなどを用いたり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生涯予防を目指します。	
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
1.8.15.22	13.20.27	3.10.17.24
〈7月〉	1.8.15	
(予備日)	7/22.29	
水	ほどぐスローヨガ	
	19:00~20:00	tomomi
	夜、ゆっくり過ごしたい方へ 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。	
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
1.8.15.22	13.20.27	3.10.17.24
〈7月〉	8.15.22	
(予備日)	7/29	
水	ZUMBA®(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♪	
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
1.8.15.22.29	13.20.27	3.10.17.24
〈7月〉	1.15	
(予備日)	7/22.29	
水	初心者のためのピラティス教室	
	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!	
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
8.15.22.29	13.20.27	3.10.17.24
〈7月〉	1.8.15	
(予備日)	7/22.29	

《~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けます
- ★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

肩!腰!スッキリヨガ		ET	
9:15～10:15	佐藤めぐみ		
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♪			
<4月> <5月> <6月> <7月>			
9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16
(予備日)		7/23.30	
おとのな卓球教室			
ゆうみ			
9:00～10:00	初級		
10:10～11:10	中級		
11:20～12:20	上級		
靴の基本的な動作の習得と技術を高めよう！誰とも30往復続けられるようになり、ゲームを楽しみましょう！			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
2.9.16.23	7.14.21.28	4.11.18	2.9.16
(予備日)		7/23.30	
はじめてのピラティス			
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>	<7月>
9.16.23.30	14.21.28	4.11.18.25	2.9.16
(予備日)		7/23.30	
リズム運動＆コンディショニング		ET	
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います。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
2.9.16.23	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9
(予備日)		7/16.23.30	
やさしい有酸素＆ストレッチ		ET	
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縱に伸ばしてスッキリしましょう！			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
9.16.23	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16
(予備日)		7/23.30	

※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

[お問い合わせ先] 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

TaeBo®インパクト		ET	
20:15～21:00	兵永拓也		
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。			
<4月> <5月> <6月> <7月>			
2.9.16.23	7.14.21.28	4.11.18.25	2.16
(予備日)		7/23.30	
ほどぐスローヨガ		ET	
10:00～11:00	tomomi		
朝、元気チャージしたい方へ 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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
3.10.17.24	8.15.22.29	5.12.29.26	3.17
(予備日)		7/24.31	
美健体操		ET	
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月>
3.10.17	1.8.15.22	5.12.19.26	3.10.17
(予備日)		7/24.31	
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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
3.10.17.24	15.22.29	5.12.19.26	3.10.17
(予備日)		7/24.31	
背骨コンディショニング		ET	
15:00～16:00	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月>
3.10.17.24	8.15.22	5.12.19.26	3.10.17
(予備日)		7/24.31	

ZUMBA®(土) 10回		¥7,000	
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！ 簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪			
ET5名			
<4月>	<5月>	<6月>	
11.18.25	2.9.16.23	20	4.11
(予備日)		7/18.25	

【第1期教室について】

【申込期間】 2月24日(火)～3月14日(土)8:30～21:30

抽選申込

※先着順ではありません

- 【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申込用紙(控)を受け取る
定員より多い申し込みがあった場合は抽選になります

【抽選結果】 3月19日(木) 午後1時頃 HP掲載予定

※当選された『お客様番号』を掲載

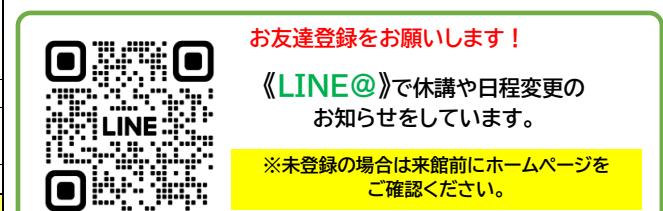
【料 金】 ¥9,800 / 全14回

¥7,000 / 全10回(土曜日)

※申込用紙(控え)をお持ちください。

※教室参加初日に現金でお支払いください

【先着受付】 3月20日(金) 空き枠がある教室のみ受付再開



お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

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。

【休館日】 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)

2026年度さわやかアリーナ第1期（4～7月） 自主教室 日程表 （火曜日～土曜日）～こども・中学生以上～

火	バスケットボール教室			
MEGUコーチ				
16:15～17:15		〔初級〕年長から小学2年生		
17:20～18:20		小学生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くます。たくさんの子供達との出会いにワクワクしています！			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14	
(予備日)				7/28

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！			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14	
(予備日)				7/28

火	はじめよう！ストリートDANCE			
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ていたるからだの動き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〉	〈7月〉	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16. 23.30	7.14	
(予備日)				7/28

水	楽しくバスケット！コーチと一緒に上手になろう！			
松浦竜士				
16:15～17:15		〔初級〕年長から小学3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！上手くなる練習のコツを楽しく伝えていきます。			
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉	〈7月〉	
1.8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15	
(予備日)				7/22.29

【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

《※更新日 2026.2.17》シンコースポーツ株式会社

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
17:30～18:30	1～4年生	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！
18:40～19:40	5・6年生	
19:50～20:50	中学生～大人	
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
2.9.23.30	7.14.21.28	11.18.25
(予備日)		7/23.30

金	小学生バレーボール教室
西村 勝元／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♪	
〈4月〉	〈5月〉
10.17.24	1.8.15.22
(予備日)	
7/24.31	

金	DANCE ! ジャンルMIX BASIC
Kotoha	
17:00～17:45	小学1～3年生
18:00～18:45	小学4～6年生
基礎＆身体の使い方からゆっくり丁寧に教えます。色々なジャンルに楽しく挑戦しよう！	
〈4月〉	〈5月〉
10.17.24	8.15.22.29
(予備日)	
7/24.31	

金	Cheer★Dance
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！	
〈4月〉	〈5月〉
3.10.17.24	1.8.15
(予備日)	
5/22.29 6/5.12	

土	KIDS★HIPHOP
村松久美	
幼児コース	入門コース
14:00～14:45	15:00～15:45
年中・年長	小学生
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♪/アイソレーションを含めHIPHOPのかっこよさ・楽しさを学ぶ♪	
〈4月〉	〈5月〉
4.11.25	9.16.23
(予備日)	
20 11.18.25 なし	

【第1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

【申込期間】 2月24日(火)～3月14日(土)8:30～21:30

抽選申込 ※先着順ではありません

【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申込用紙(控)を受け取る

定員より多い申し込みがあった場合は抽選になります

【抽選結果】 3月19日(木) 午後1時頃 HP掲載予定

※当選された『お客様番号』を掲載

【料 金】 **¥9,800 / 全14回**

¥9,100 / 全14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)

※申込用紙(控え)をお持ちください。

※教室参加初日に現金でお支払いください

【先着受付】 3月20日(金) 空き枠がある教室のみ受付再開

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/¥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。

※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)