

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リン協会講師		
静岡県ミニトランポウォーク協会の日程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〉
2,9,16		13,20,27		3,10,17	3,10,17
(予備日)				3/24,31	
火	初めての"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〉
2,9,16,23		13,20,27		3,10,17,24	3
(予備日)				3/10,17,24,31	
火	NEW	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。					
〈12月〉		〈1月〉		〈2月〉	〈3月〉
2,9,16,23		13,20,27		3,10,17,24	3
(予備日)				3/10,17,24,31	
火	リンパ&コンディショニング				ET
	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。					
〈12月〉		〈1月〉		〈2月〉	〈3月〉
9,16,23		6,13,20,27		3,10,17,24	3
(予備日)				3/10,17,24,31	
火	暗闇★ダンスフィットネス				ET
	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！！					
〈12月〉		〈1月〉		〈2月〉	〈3月〉
2,9,16,23		13,20,27		3,10,17,24	3
(予備日)				3/10,17,24,31	

《～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

## 【第3期教室について】

定員に余裕のある教室は随時受付しています。  
教室の空き状況は施設にお問い合わせください。

さわやかアリーナ袋井市総合体育館  
TEL:0538-31-2070

- 【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】 ￥8,400 / 全12回  
 ￥7,000 / 全10回（ZUMBA）  
 ※申込用紙の提出と併せて現金でお支払いください

水	ストレッチ&体幹トレーニング			ET
	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ます。				
12月		1月	2月	3月
3,10,17,24		7,14,21,28	4,18,25	4
(予備日)			3/11,18,25	
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！				
12月		1月	2月	3月
10,17,24		7,14,21,28	4,11,18,25	4, 11
(予備日)			3/11,25	
水	NEW	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
3,10,17,24		7,14,21,28	4,18,25	4, 11
(予備日)			3/11,18,25	

水	スッキリ！姿勢改善			ET
	13:00～14:00	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。			
	〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
	3,10,17,24	7,14,21,28	4,18,25	4
(予備日)			3/11,18,25	
水	SPORTS DARTS SCHOOL			ET
	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♪			
	〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
	3,10,17	7,14,21,28	4,11,18,25	4
(予備日)			3/11,25	
水	ほどくスローヨガ			
	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。			
	〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
	3,10,17,24	14,21,28	4, <del>11</del> ,18,25	4,11
(予備日)			3/11,25	
水	ZUMBA®(水)			ET 5+
	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〉
	10,17,24	7,14,21,28	4,11,18,25	4
(予備日)			3/11,18,25	
水	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〉
	3,10,24	7,14,21,28	4,11,18,25	4
(予備日)			3/11,25	

## 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

【日程更新した時】

青字…予備日

赤字…日程変更

2025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～土曜日） ～中学生以上・大人～

木	肩！腰！スッキリヨガ			ET
	9:15～10:15		佐藤めぐみ	
 <div>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♪</div>				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4,11,18,25		8,15,22,29	12,19,26	5
(予備日)			3/12,26	
木	おとなの卓球教室			
	ゆうみ			
	9:00～10:00		初 級	
	10:10～11:10		中 級	
11:20～12:20		上 級		
 <div>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！</div>				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
11,18,25		8,15,22,29	5,12,19,26	5
(予備日)			3/12,26	
木	はじめてのピラティス			
	10:30～11:30		藤澤節子	
 <div>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！</div>				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4,11,18,25		15,22,29	<del>5</del> ,12,19,26	5,12
(予備日)			3/12,26	
木	リズム運動&コンディショニング			ET
	13:00～14:00		松本智	
 <div>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。</div>				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4,11,18,25		15, <del>22</del> ,29	5,12,19,26	5,12
(予備日)			3/12,26	
木	やさしい有酸素&ストレッチ			ET
	19:00～20:00		戸田幸穂	
 <div>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！</div>				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4,11,18,25		15,22,29	5,12,19,26	5
(予備日)			3/12,26	

木	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。				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4,11,25		8,15,22,29	5,12,19,26	5
(予備日)			3/12,26	


金	ほどくスローヨガ			ET
	10:00～11:00		tomomi	
 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ほぐしていきます。 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。				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
12,19,26		16,23,30	6,13,20,27	6,13
(予備日)			3/20,27	



金	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！！				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
12,19,26		9,16,23,30	6,13,20	6,13
(予備日)			3/27	


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。				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
12,19,26		9,16,30	6,13,20,27	6,20
(予備日)			3/27	

金	背骨コンディショニング			ET
	15:30～16:30		加藤末緒	
 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)				
〈12月〉		〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
12,19,26		9,16,30	13,20,27	6,13,20
(予備日)			3/27	

《※更新日 2026.2.8》シンコースポーツ株式会社

夜のリラククスヨガ				
金	20:15～21:15		Kao	
	1週間頑張った自分へのご褒美に！ 心も体も一緒に解いていきましょう			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
12,19,26	9,16,30	6,20,27	6,13,20	
(予備日)			3/27	

ZUMBA®(土) 10回 ¥7,000				
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！ 簡単な振付で楽しみながら汗をかこう♪			
				
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
13,27	10,17,31	14,21,28	7,14	
(予備日)			3/21,28	



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。

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』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

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のかつ こよさ・楽しさを学ぶ♪	
	〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
	20,27	10,17,31	14,21,28	7,14
〔予備日〕			3/21,28	

### 【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

**定員に余裕のある教室は随時受付しています。**  
**教室の空き状況は施設にお問い合わせください。**

**さわやかアリーナ袋井市総合体育館**  
**TEL:0538-31-2070**

- 【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】

¥8,400 / 全12回

¥7,700 / 全12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)

※申込用紙の提出と併せて現金でお支払いください

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)