


👣 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。			
<4月>	<5月>	<6月>	
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)	

👣 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♪非日常空間で目を気にせず思い切りストレスを発散!!!			
<4月>	<5月>	<6月>	
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)	

【第1期教室について】
継続・新規 同時申込
 (優先や先着での申込ではありません)

申込方法
 「①グーグルフォームから申込」
 「②ナンバー付き申込用紙を窓口提出」

申込受付期間
3月1日(水)~3月19日(日)
 ※3月14日(火)から来館受付開始
 申し込み多数だった場合は**抽選**となります。

中学生以上QR→ 
 【有効期限】
 3月19日(日)まで

公開(ホームページ)
3月23日(木) 13:00
 抽選した教室の当選者への連絡

①グーグルフォーム申込の方は**メール送信**
 ②申込用紙提出の方は**ナンバー公表**
 ※定員に空きがある場合、随時受入加能です。

料金
¥6,000 (全10回)
 ※(水)(土) ZUMBA **¥4,800 (全8回)**

料金は 4/1 以降にお支払いください

👣 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。			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

👣 ファイドウ45 ~1期限定ボディメイク~ 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「ボディメイク」に特化したプログラムを行います!!			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

👣 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。後半はシーケンスやプラナヤマをしていきます。			
<4月>	<5月>	<6月>	
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)	

※重要※
 2023年より『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。(未登録の方は来館前にホームページをご確認ください。)

【火曜日】 
【水曜日】 
【木曜日】 
【金曜日】 
【土曜日】 

👣 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、身も心も爽快に生まれ変わります!			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

★NEW! ゆるヨガリラクセス ET			
水	19:00~20:00	tomomi	
筋肉や体をゆるりと使いながら、体の緊張や強張り、癖を無理なく取り除きます。一日の疲れをゆったりほぐして、より深いリラクセス感を味わいましょう。			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

👣 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!			
<4月>	<5月>	<6月>	
4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)	

👣 子連れOK! 産後シェイプ (子育て優待特典あり!) ET			
水	13:00~14:00	EMI	
ピラティス&HIITのちょっぴ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)			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

👣 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♪			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31		

👣 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。			
<4月>	<5月>	<6月>	
11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13 (20,27)	

《~ 必ずお読みください ~》

- ★フォームでの申込は1人につき1回です。(教室の複数選択可能)
- ★申込用紙に必要事項を記入し、受付に提出してください。(HPからダウンロードできません。)
- ★4/1以降券売機にてお支払いいただけます。
- ★電話、メールでのお申し込みはできません。
- ★代理申込可能 (代理者:高校生以上)
- ★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。あらかじめご了承ください。
- ★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。

★NEW! 認知機能向上! たのしく運動 ET			
水	9:30~10:30	鈴木真紀子	
遊びの要素を取り入れながら、効率よく頭と体を刺激し鍛えます。ボール、ペル、ペルターの3つの用具を使用し楽しく健康づくり(3B体操)を行います。			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

👣 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。			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

👣 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!			
<4月>	<5月>	<6月>	
5, 12, 19, 26	(3) 10, 17, 24, 31	7, 14 (21,28)	

NEW! 肩!腰!スッキリヨガ **ET**

木	9:15~10:15	佐藤めぐみ
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♪		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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!		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	(5) 12, 19, 26	2, 9, 16 (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。 初めての方、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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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! 簡単な振り付で楽しみながら汗をかこう♪		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27	

おとなの卓球教室[初級]

木	9:30~10:30	ゆうみ
基本的な動作を習得して 誰とも30往復続けられるようになろう!		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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!		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

NEW! シェイブダンス **ET**

金	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, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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)		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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!		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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 簡単な振り付で身体を動かし 運動不足解消を目指します!		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	5, 12 19, 26	2, 9 23, 30

TaeBo®インパクト **ET5名**

金	19:30~20:15	兵永拓也
TaeBo®「タエポー」の動きをベースに グローブ(各自、軍手等でも代用可能)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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
6, 13 20, 27	(4) 11, 18, 25	1, 8, 15 (22, 29)

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
- ◆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。

太極拳[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。 ※上級クラスは肩代として別途¥2,200が必要です。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	5, 12 19, 26	2, 9 23, 30

TaeBo® **ET5名**

金	20:30~21:15	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。		
〈4月〉	〈5月〉	〈6月〉
7, 14 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 (23, 30)

〈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

【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)

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。
	<4月>	<5月>
	4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30
		<6月>
		6, 13 (20,27)

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♪	
	<4月>	<5月>
	4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30
		<6月>
		6, 13 (20,27)

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び、 空手を通じてみんなで楽しみながら、 幼児期・児童期に必要な運動能力と感覚神経を養います。	
	<4月>	<5月>
	6,13,20,27	(4) 11, 18, 25
		<6月>
		1, 8, 15 (22,29)

元プロ直伝! バasketボール教室		
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!	
	<4月>	<5月>
	4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30
		<6月>
		6, 13 (20,27)

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
レベル	★	★★★	★★★★★
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
	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
	<4月>	<5月>	<6月>
	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31	7, 14, (21,28)

たのしいバドミントン		
木	かず先生	
	17:30~18:30	1~4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!	
	<4月>	<5月>
	6,13,27	11, 18, 25
		<6月>
		1, 8, 15, 22 (29)

Let's! フットサル教室		
火	アグレミーナ浜松 ※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!	
	<4月>	<5月>
	4, 11, 18, 25	(2) 9, 16, 23, 30
		<6月>
		6, 13 (20,27)

楽しくバスケ! 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>
	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31
		<6月>
		7, 14, (21,28)

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	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♪
	<4月>	<5月>
	8, 15, 22, 29	6, 13, 20, 27
		<6月>
		3, 10, (17, 24)

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 ¥1000/回
- ◆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

【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

()内...予備日 赤字...日程変更

お申込み詳細は裏面をご覧ください

【第1期教室について】

継続・新規 同時申込（優先や先着での申込ではありません）

申込方法

- ①グーグルフォームから申込
- ②ナンバー付き申込用紙を窓口へ提出

申込受付期間

申し込み多数だった場合は**抽選**となります。



キッズQR

3月1日(水)～3月19日(日)

※3月14日(火)から来館受付開始

【有効期限】 3月19日(日)まで

公開(ホームページ)

3月23日(木) 13:00

抽選した教室の
当選者への連絡



- ①グーグルフォーム申込の方はメール送信
- ②申込用紙提出の方はナンバー公表

※定員に空きがある場合、随時受入加能です。

料金

¥6,000 (全10回)

料金は 4/1 以降,券売機にてお支払いください

～ 必ずお読みください ～

- ★フォームでの申込は1人につき1回です。(教室の複数選択可能)
- ★ナンバー付き申込用紙に必要事項を記入し、受付に提出してください。
(HPからダウンロードはできません。)
- ★電話、メールでのお申し込みはできません。
- ★代理申込可能 (代理者:高校生以上)
- ★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。予めご了承ください。
- ★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。
- ★教室の無料体験は行っていません。予めご了承ください。

※重要※

2023年より『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。
(未登録の方は来館前にホームページをご確認ください。)

【火曜日】



【水曜日】



【木曜日】



【金曜日】



【土曜日】



〈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)

