

<b>初めての"やさしい朝ヨガ" [ET]</b>			
<b>火</b>	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。気持ちのよい朝、一緒にはじめましょう！			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	

<b>リンパ&amp;コンディショニング [ET5名]</b>			
<b>火</b>	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。年齢性別問わず必要な内容です！			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	

<b>デトックス&amp;アクティブヨガ [ET]</b>			
<b>火</b>	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ブラナヤマをしています。			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	

<b>暗闇★ダンスフィットネス [ET5名]</b>			
<b>火</b>	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♪非日常空間で人目を気にせず思い切りストレスを発散！			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	

<b>ファイドウ [ET5名]</b>			
<b>火</b>	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しょう！			
<1月>	<2月>	<3月>	
11,18,25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15	

お好きな時にスタジオエクササイズ!!!

**EVENTTICKET=ET 誕生!**

**[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。

**【第3期 教室について】**  
~ 必ずお読みください ~

**継続優先申込期間**  
**12/13 (月) まで**

**【受講料】**  
・火~金 **¥5,950** (全10回)  
・土 曜日 **¥4,760** (全8回)

**☆新規申込☆**  
**12/14 (火)から**  
**窓口にてお申込ください**

<b>New! とことん疲労回復 体ほぐし&amp;体操 [ET]</b>			
<b>水</b>	10:00~11:00	松本奈美	
前半は体の歪みを直し、後半は椅子を使用した運動やスローテンポの有酸素運動を行います。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	

<b>ファイドウ [ET]</b>			
<b>水</b>	15:00~16:00	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しょう！			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	

<b>STRONG NATION TM [ET]</b>			
<b>水</b>	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!			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	

<b>エンジョイエアロ&amp;筋トレ [ET]</b>			
<b>水</b>	19:00~20:00	ERINA	
簡単に楽しいエアロビクスと全身のシェイプアップ!ニコニコペースで盛りだくさんおこないます。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	

<b>子連れOK!産後シェイプ [ET]</b>			
<b>水</b>	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♪(各自お気に入りの玩具やごろ寝マットを持参)			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 23, 30	

<b>ZUMBA® [ET5名]</b>			
<b>水</b>	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!難しい振り付けはありません。音楽に身を委ねて世界中の音楽を楽しみましょう。			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 23, 30	

<b>からだスッキリ!姿勢改善 [ET]</b>			
<b>水</b>	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>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 23, 30	

<b>ボディメイクピラティス [ET]</b>			
<b>水</b>	20:15~21:15	ERINA	
マット上でメリハリボディを目指すとともに、心も体もリフレッシュ!!			
<1月>	<2月>	<3月>	
12,19,26	2, 9, 16	2, 9, 16, 23	

**【持ち物】**

- ・トレーニングウェア
- ・汗ふき用タオル
- ・飲みもの(フタ付)

+  
…ヨガマット又はバスタオル  
or  
…室内用シューズ

🔥 …体力が必要!

6回以上参加できるなら…

**教室参加申込をして お得に始めよう**

**10回 ¥5,950**

**[ET]** (1回 ¥1,000)で単発10回参加するよりもお得 😊

👣 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>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 17	

👣 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>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10	

👣 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
7, 14, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25	

👣 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! 難しい振り付けはありません。音楽に身を委ねて世界中の音楽を楽しみましょう。			
<1月>	<2月>	<3月>	
15, 29	5, 19	5, 12, 19, 26	



👣 おとなの卓球教室[初級]・[中級]			
木	9:30~10:30 [初級] 10:45~11:45 [中級]	ゆうみ	
[初級]基本的な動作を習得しよう! [中級]技術を高めてゲームで実践しよう!			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10	

👣 踊ろう♪ダンスミックス ET			
木	20:15~21:15	スタジオMJ講師	
今流行の♪TikTokの振付、K-pop、HIPHOP...様々な振付で1曲づつ完成させていき楽しんでいきましょう!			
<1月>	<2月>	<3月>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10	

👣 背骨コンディショニング			
金	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)			
<1月>	<2月>	<3月>	
7, 14, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25	

**《注意事項》**

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

特別な理由がない限り返金致しかねますのでご了承ください

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

※教室日程に変更が生じる場合  
『さわやかアリーナ 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)

👣 はじめてのピラティス			
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>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10	

👣 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>	
7, 14, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25	

👣 TaeBo®インパクト ET5名			
金	19:30~20:15	兵永拓也	
TaeBo®「タエボー」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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
7, 14, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25	

【特別警報発令時】は教室休講となりますご了承ください

【教室の時間】	朝~14時迄の教室	14~18時迄の教室	18時以降夜の教室
【判断する時間】	8時頃	13時頃	17時頃

※8時/13時/17時を目安にHPにて最新情報を更新

👣 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>	
6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10	

👣 太極拳[初級]・太極拳扇[上級] ET			
※専用シューズを持参(持っている方)			
金	13:30~14:30 [初級] 14:45~15:45 [上級]	小山陽子	
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。上級クラスは扇代として別途¥1,500が必要です。			
<1月>	<2月>	<3月>	
7, 14, 28	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	

👣 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。			
<1月>	<2月>	<3月>	
7, 14, 28	4, 18, 25	4, 11, 18, 25	

ホームページ内トピックス欄をご確認ください。

[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

2021年度さわやかアリーナ第3期(1~3月)自主教室 ~キッズ・中学生以上~

《※更新日 2021.12.12》シンコースポーツ株式会社

親子deリトミック			
火	重本里美		
	9:30~10:15	テクテクコース	
	10:30~11:15	よちよちコース	
<p>【テクテクコース:2,3歳児と保護者】 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</p> <p>【よちよちコース:1歳児半~2歳児の児童と保護者】 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</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15

にこにこ◎親子体操教室			
水	ゆうき先生		
	15:00~16:00	初級コース★	
	16:05~17:05	中級コース★★★	
	17:10~18:10	上級コース★★★★	
	<1月>	<2月>	<3月>
	12, 19, 26	2, 9, 16	2, 9, 23, 30

初級コース			参加目安: 3歳~年中
内容★	マット	前転 逆立ち 側転	
	とび箱	開脚跳び練習	
	鉄棒	足抜き回り 逆上がり練習	
中級コース			参加目安: 年少~小学低学年
内容★★	マット	後転 倒立 側転	
	とび箱	開脚跳び	閉脚跳び
	鉄棒	逆上がり 後方支持回転	
上級コース			参加目安: 年中~小学校低学年
内容★★★	マット	側転 前方バク転	
	とび箱	開脚跳び	閉脚跳び 前方バク転
	鉄棒	逆上がり 前方・後方支持回転	

元プロ直伝! バasketボール教室			
火	杉山直也		
	17:00~18:00	小学生	
<p>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!</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15

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	
<p>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。</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	12, 19, 26	2, 9, 16,	2, 9, 23, 30

空手キッズ			
木	岩崎真大		
	15:30~16:30	年中・年長	
<p>武道の礼儀作法を学ぶことから始まり、 空手を通じ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。</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	6, 13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10

現役プロ選手が指導するフットサル			
火	アグレミーナ浜松現役選手		
	17:45~18:45	1~3年生	
	18:55~19:55	4~6年生	
<p>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!</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	11, 18, 25	1, 8, 15, 22	1, 8, 15

たのしいバドミントン			
※対象年齢をご確認ください。			
木	今田和成		
	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	
<p>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!</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	3, 10, 24

KIDS★HIPHOP <span style="background-color: yellow; padding: 2px;">全8回</span>			
土	村松久美		
	14:00~14:45	年中・年長	
	15:00~15:45	小学生	
<p>【年中・年長:幼児コース】 リズムとレーニングを中心に音に合わせて体を動かして楽しむ♪</p> <p>【小学生:入門コース】 基礎/リズムトレーニング/アイソレーションを含め HIP HOPのかっこよさ・楽しさを学ぶ♪</p>			
	<1月>	<2月>	<3月>
	15, 29	5, 19	5, 12, 19, 26

※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

※日程に変更がある場合、さわやかアリーナHPや館内掲示板でお知らせ致します

【第3期教室について】

～ 必ずお読みください ～

継続優先申込期間**12/13（月）まで**

【受講料】

・火～金曜日 **¥5,950**（全10回）

・土曜日 **¥4,760**（全8回）

☆新規申込☆

**12/14（火）から スタート！**

**窓口にてお申込ください**

- ★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）
- ★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

※今後、新型コロナウイルス感染の状況によって 教室開催が変更になる場合があります。  
開催前にHPをご確認ください。  
※開催情報等についてはホームページで告知いたします。

〈注意事項〉

- 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
- 特別な理由がない限り返金致しかねますのでご了承ください
- 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

※教室日程に変更が生じる場合  
『さわやかアリーナ 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】は教室休講となりますご了承ください

【教室の時間】	朝～14時迄の教室	14～18時迄の教室	18時以降夜の教室
【判断する時間】	8時頃	13時頃	17時頃
※8時/13時/17時を目安にHPにて最新情報を更新			

ホームページ内トピックス欄をご確認ください。

[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