

令和7年度前期「袋井市スポーツ協会」スポーツプログラム受講生募集

◎さわやかアリーナ(18歳以上、⑧のみ中学生以上) [期間] 7年4月～令和7年9月

プログラム名	回数・料金	曜日	時間	講師	定員	内容
①はつらつ元気 (おおむね65歳以上)	15回・8000円	火	9:00～10:00	下嶋さつき	25人	頭と身体と心を動かし、健康を維持・増進し、毎日健康で元気に過ごせる身体づくりを目指します。
②ソフトエアロビク	15回・8000円		10:15～11:15		60人	ウォーキング中心で衝撃の少ないエアロビクで、年齢問わず初心者でも楽しく運動できます。
③初級フラダンス	15回・8000円		9:15～10:15	山本まゆみ	25人	ハワイアンのリズムに合わせて、腰回り、おなか、二の腕の引き締めを図ります。
④やさしいフラダンス	15回・8000円		10:30～11:30			初心者向けです。心の癒しとリラックスを目的に、フラダンスを基礎から学びます。
⑤整体矯正体操	15回・8000円		13:20～14:20	鈴木敬	20人	全身ストレッチにより、生活習慣の中で生じる肩こりや腰痛の悩みを解消するプログラムです。
⑥パーソナルシェイプヨガ	15回・8000円		13:30～14:30	松木奈々	15人	ひとりひとりに寄り添い、正しい姿勢と身体の動かし方を指導します。身体の歪みを取り、基礎代謝を上げてシェイプアップ!
⑦アロマストレッチ	15回・8000円		19:00～20:00	水野かよ	15人	アロマ香浴をしながら自分を癒す時間・空間を定期的に自分に与え、自律神経や疲労回復を目指します。
⑧ダンススクール	15回・8000円		20:10～21:10	山口琴羽	15人	ゆっくり振りを覚え、1曲ずつ完成を目指しながら初心者でも楽しめるストリートダンス講座です。
⑨シニアリフレッシュ体操 (おおむね60歳以上)	13回・7000円		14:40～15:40	小井啓子	20人	いつでも、どこでも、すぐできる日常ながら運動や、音楽に合わせてダンベル体操を行い筋トレ効果と基礎代謝アップをめざします。
⑩キレイになるヨガ(前半)	15回・8000円	水	9:30～10:30(前)	鈴木洋子	20人	柔軟性がアップし、脂肪燃焼&シェイプアップ効果、冷えが改善します。
⑪キレイになるヨガ(後半)			10:40～11:40(後)			
⑫大人の部活	12回・6000円		19:30～21:00	各競技団体	20人	初心者でも楽しめるスポーツを月替わりで体験します。ソフトバレーボール・Tボール・ドッチビー・デカスポテニスなどを実施予定です。
⑬真向法	6回・3000円		第2・4週 14:30～16:30	高橋洋子	20人	体に大きな影響力のある股関節を中心としたストレッチで、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環などの改善をしていきます。
⑭健康づくりトレーニング	15回・8000円	木	10:30～11:30	岡田千詠子	15人	活動的な日常を送れるように筋力などの体力向上を目指します。やさしいエクササイズですので、年齢性別関係なく楽しめます。
⑮背骨コンディショニング	15回・8000円		13:20～14:20	西山貴子	20人	今話題の背骨コンディショニングで身体のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛など体調の不調を解消します。年齢・性別関係なく行えます。
⑯ヨガ	15回・8000円		20:10～21:10	鈴木洋子	25人	筋力強化、柔軟性向上、リラックス効果があります。ポーズの効果なども伝えます。
⑰ダンベル健康体操	15回・8000円	金	10:00～11:00	岡田千詠子	25人	脂肪燃焼はもちろん、基礎代謝をあげる体操で、骨粗しょう症予防、転倒防止に役立ちます。年齢性別関係なく楽しめます。

※(料金には施設使用料・保険料を含みます。)

◎さわやかアリーナ(キッズ) [期間] 令和7年4月～令和7年9月 ⑱⑲・㉑㉒全15回 ㉓全9回 ㉔全10回

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
⑱キッズスポーツ	年中～年長	火	15:50～16:50	小井啓子	20人	マット・とび箱・鉄棒やボール・縄を使った運動の基礎を楽しく学びます。さらにあいさつ、順番を守るなどのマナーを身につけながら体力づくりをしていきます。
⑲はじめての運動遊び	ひとり歩きができる子 ～3歳の未就園児と その保護者	水	10:15～11:15	木村憂子	20組	リズム運動や操作遊びを親子で楽しく行い、体の動かし方やリズムの取り方を学び、運動能力の発育をサポートします。
⑳プレジュニアアスリート	小学校1～6年生	木	16:15～17:10	岡田千詠子	10人	運動動作やマット、鉄棒の基礎を楽しく学びます。
㉑チアリーディング	年中～小学校6年生		19:00～20:00	ANNA	20人	チアリーディングの基礎を学びながらポンポンをもって楽しくダンス
㉒キッズダンス	年少～年長	金	15:15～16:00	山口琴羽	20人	音楽に合った体の使い方を学び、ダンスを楽しみます。
㉓たのしいトランポリン	年中～小学校3年生	金	15:15～16:15	岸本 伸弘	15人	宙を舞う非日常的な感覚を体感! 楽しみながらバランス能力や体幹を鍛えます。

※令和7年4月1日時点で満3歳の場合は「年少」、満4歳の場合は「年中」、満5歳の場合は「年長」とさせていただきます。

なお、小学校以上の学年においては、令和7年4月1日～令和8年3月31日の期間に在籍される学年でお考え下さい。

受講料 ⑱⑲⑳㉑㉒ 7,000円(全13回) ㉓ 9,680円(全9回) ㉔ 5,000円(全10回) (施設使用料・保険料を含みます)

申込期間: 2月22日(土)～3月25日(火) 【受付時間】午前9時～午後5時(先着順) 【対象者】どなたでも

申込方法: さわやかアリーナ(スポーツ協会窓口)にある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込みください。

令和7年度前期「袋井市スポーツ協会」スポーツプログラム受講生募集

○愛野公園 [期間] 令和7年4月～令和7年9月 ㉔全10回

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㉔ととのえヨガ	18歳以上	木	9:45～10:45	大隅夕夏	15人	弓道場で自然や四季を感じながら心地いいヨガを楽しみます。
㉕一般硬式テニス	16歳以上	木	19:30～21:15	鈴木猛也	15人	初心者から少しボールを打てる方までの楽しめるレッスンをを行います。

受講料 ㉔ 6,000円(全13回) ㉕ 8,000円(全10回) (施設使用料・保険料を含みます)

○愛野公園 [期間] 令和7年4月～令和8年3月(年間)

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㉖初心者キッズ硬式テニス	小学校4～6年生	土	8:45～10:15	鈴木猛也	15人	テニスの基礎から楽しく練習します。
㉗キッズ硬式テニス			10:30～12:00			テニスの楽しさを基礎から学び、上達を目指します。
㉘ジュニアソフトテニス	中学生	水	19:30～21:00	北島幸忠	20人	初心者から上級者まで基本はもちろん、フォームの改善や上達のサポートをしていきます。

受講料 ㉖～㉘ 10,000円(10回分) (施設使用料・保険料を含みます)

○周南中学校 [期間] 令和7年4月～令和8年3月(年間)

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㉙ランニングクリニック	小学校5年～高校生	水	18:30～20:00	陸上競技経験者	30人	短距離走・長距離走が速く走れるようサポートし、大会上位入賞・記録の向上・市町村対抗駅伝選手を目指します。

受講料 ㉙ 5,000円(10回の参加で1セットとなります。継続をご希望の場合は、再度窓口にてお申し込みください) (施設使用料・保険料を含みます)

○原野谷川親水公園 [期間] 令和7年4月～令和8年3月(年間)

プログラム名	対象年齢	曜日	時間	講師	定員	内容
㉚サッカー(園児)	年少～年長	土	9:30～10:30	袋井市サッカー協会	なし	サッカーを始めたい。だけどチームに入団するのはハードルが高くて悩んでいる・・・そんなお子さんにおすすめ!サッカーを通じて体を動かす楽しさを学べます。初心者、女の子大歓迎です!
㉛サッカー(小学生)	小学校1～3年生		10:45～11:45			

受講料 ㉚㉛ 5,000円(10回分、1セット。)

※ただし、お申し込みが7/5以降の場合は4000円(全7回)、10月以降の場合は3000円(全5回)です。(施設使用料・保険料を含む)

※令和7年4月1日時点で満3歳の場合を「年少」とさせていただきます。

申込期間: 2月22日(土)～3月25日(火) 【受付時間】午前9時～午後5時(先着順) 【対象者】どなたでも

申込方法: さわかアリーナ(スポーツ協会窓口)にある申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申し込みください。

㉔～㉘のみ、愛野公園管理棟窓口でもお申し込み可能です。

◇複数の教室を受講することができます。定員に達しない教室は開催しない場合があります。