

袋井市スポーツ協会 令和7年度後期スポーツプログラム 受講生募集！

袋井市スポーツ協会（さわやかアリーナ内）または愛野公園管理棟にて申込用紙に記入、受講料を添えてお申し込みください

- ◆ 愛野公園管理棟では㉔～㉚のみ受付可能
- ◆ 既定の人数に達しない教室は、開講しない場合があります。
- ◆ お試しレッスンをご希望の方はお申し出ください（各教室2回まで、1回500円）

申込期間

8月23日（土）～9月19日（金）

受付時間

午前9時～午後5時（月・祝休み）

袋井市スポーツ協会

Tel 0538-42-1920

愛野公園

Tel 0538-43-1900

●さわやかアリーナ（中学生以上対象）（期間：10月～3月） ※受講料には施設使用料・保険料を含みます

| プログラム名                  | 回数・料金     | 曜日 | 時間                    | 講師    | 内容                                                          | 定員  |
|-------------------------|-----------|----|-----------------------|-------|-------------------------------------------------------------|-----|
| ①はつらつ元気<br>（おおむね65歳以上）  | 15回・8000円 | 火  | 9：00～10：00            | 下嶋さつき | 頭と体と心を動かすことで、健康の維持増進、毎日元気に過ごせる体づくりを目指します。60～80歳代の参加者多数です。   | 25人 |
| ②ソフトエアロビック              | 15回・8000円 |    | 10：15～11：15           |       | ウォーキング中心で、ゆるやかな動きのエアロビック。年齢問わず誰でも楽しく運動できます。60～80歳代の参加者多数です。 | 60人 |
| ③フラダンス（中級）              | 15回・8000円 |    | 9：15～10：15            | 山本まゆみ | ハワイアンのリズムで、心の癒やしとリラックス。腰回り・おなか・二の腕の引き締めを図ります。               | 25人 |
| ④フラダンス（初級）              | 15回・8000円 |    | 10：30～11：30           |       | 初心者向け。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。                        | 25人 |
| ⑤整体矯正体操                 | 15回・8000円 |    | 13：20～14：20           | 鈴木敬   | 背骨のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛等の体調の改善を目指します。                          | 20人 |
| ⑥パーソナルシェイプヨガ            | 15回・8000円 |    | 13：30～14：30           | 松木奈々  | ひとりひとりに寄り添い、正しい姿勢と体の動かし方を指導します。体の歪みを取り、基礎代謝を上げてシェイプアップ！     | 15人 |
| ⑦体幹ワーク★ボディメイクヨガ         | 15回・8000円 |    | 19：00～20：00           | 大隅夕夏  | 体幹トレーニングとヨガを融合させた、効率の良いワークアウト。しなやかでメリハリのある体を目指します。          | 15人 |
| ⑧ダンススクール                | 15回・8000円 |    | 20：10～21：10           | 山口琴羽  | 流行の曲にのって、初心者でも楽しめるダンス講座です。                                  | 15人 |
| ⑨キレイになるヨガ（前半）           | 15回・8000円 | 水  | 9：30～10：30            | 鈴木洋子  | 柔軟性をアップし、脂肪燃焼とシェイプアップ効果を目指します。                              | 20人 |
| ⑩キレイになるヨガ（後半）           |           |    | 10：40～11：40           |       |                                                             | 20人 |
| ⑪大人の部活                  | 12回・6000円 |    | 19：30～21：00           | 各競技団体 | 初心者でも楽しめるスポーツを月替わりで実施します。                                   | 20人 |
| ⑫真向法                    | 6回・3000円  | 木  | 第2・4週木<br>14：30～16：30 | 高橋洋子  | 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目指します。                | 20人 |
| ⑬腸活・免疫力アップトレーニング&エアロビック | 15回・8000円 |    | 9：20～10：20            | 水野かよ  | 有酸素運動と筋トレで脂肪燃焼させ、健康と美容と若さを目指すプログラムです。                       | 15人 |
| ⑭健康づくりトレーニング            | 15回・8000円 |    | 10：30～11：30           | 岡田千詠子 | ストレッチポールを使ったエクササイズ。筋力と体幹の強化により、活動的な生活を目指します。                | 20人 |
| ⑮背骨コンディショニング            | 15回・8000円 |    | 13：20～14：20           | 西山貴子  | 体のゆがみを整えて、腰痛・肩こり・頭痛等の不調改善を目指します。                            | 20人 |
| ⑯夜のキレイになるヨガ             | 15回・8000円 |    | 20：10～21：10           | 鈴木洋子  | 筋力と柔軟性を向上させ、美しい体づくりを目指します。                                  | 25人 |
| ⑰ダンベル健康体操               | 15回・8000円 | 金  | 10:00～11:00           | 岡田千詠子 | 脂肪燃焼や骨粗しょう症予防、転倒防止に役立つ筋力強化を図ります。                            | 25人 |

●さわやかアリーナ（キッズ対象）（期間：10月～3月） ※受講料には施設使用料・保険料を含みます

| プログラム名       | 回数・料金     | 曜日 | 時間          | 講師      | 内容                                                        | 定員  |
|--------------|-----------|----|-------------|---------|-----------------------------------------------------------|-----|
| ⑱キッズスポーツ     | 13回・7000円 | 火  | 15：50～16：50 | 小井啓子    | 挨拶や、順番を守るなどのマナーを学びながら、マット・ボール・鉄棒・跳び箱等を使い、運動の基礎を楽しく身に着けます。 | 20人 |
| ⑲プレジュニアアスリート | 9回・9680円  | 木  | 16：15～17：10 | 岡田千詠子   | マット・鉄棒・縄跳びなどを使用した運動遊びを行います。                               | 10人 |
| ⑳チアリーディング    | 13回・7000円 | 木  | 19：00～20：00 | ANNA    | チアリーディングの基礎を学びながら、ポンポンを持って楽しくダンス！                         | 15人 |
| ㉑親子フィットリトミック | 13回・7000円 | 金  | 10：40～11：40 | 小井啓子    | 音楽を使って運動あそびをしたり、サーキット体操ではいろいろな運動経験をしながら親子で楽しく動きます。        | 15組 |
| ㉒たのしいトランポリン  | 10回・5000円 | 金  | 15：15～16：15 | トランポリン部 | 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。                      | 15人 |
| ㉓キッズダンス      | 13回・7000円 | 金  | 15：15～16：00 | 山口琴羽    | 音楽に合った体の使い方を学び、ダンスを楽しみます。                                 | 20人 |

※⑱年中・年長児 ⑲小学1年～6年生 ⑳年中児～小学6年生 ㉑ひとり歩きができる未就園児とその保護者 ㉒年中児～小学3年生 ㉓年少～年長児

●愛野公園（16歳以上対象）（期間：10月～3月） ※受講料には施設使用料・保険料を含みます

| プログラム名   | 回数・料金     | 曜日 | 時間          | 講師   | 内容                       | 定員  |
|----------|-----------|----|-------------|------|--------------------------|-----|
| ㉔ととのえヨガ  | 13回・7000円 | 木  | 9：30～10：30  | 丹生縁  | 弓道場で自然や四季を感じながらヨガを楽しみます。 | 15人 |
| ㉕一般硬式テニス | 10回・8000円 |    | 19：30～21：15 | 鈴木猛也 | 初心者向けテニス講座です。            | 15人 |

●愛野公園（期間：年間） ※受講料には施設使用料・保険料を含みます

| プログラム名       | 回数・料金      | 曜日 | 時間          | 講師   | 内容                                      | 定員  |
|--------------|------------|----|-------------|------|-----------------------------------------|-----|
| ㉖初心者キッズ硬式テニス | 10回・10000円 | 土  | 8：45～10：15  | 鈴木猛也 | テニスの楽しさと基本を学び、上達を目指します。                 | 15人 |
| ㉗キッズ硬式テニス    | 10回・10000円 |    | 10：30～12：00 |      |                                         |     |
| ㉘ジュニアソフトテニス  | 10回・10000円 | 水  | 19：30～21：00 | 北島幸忠 | 初心者～上級者対象。基本やフォーム改善のポイントなどを学び、上達を目指します。 | 20人 |

※㉖ ㉗小学4～6年生 ㉘中学生 ※カード未使用分の返金はありません

●周南中学校（期間：年間） ※受講料には保険料を含みます

| プログラム名      |                  | 曜日 | 時間          | 講師      | 内容                                                    | 定員  |
|-------------|------------------|----|-------------|---------|-------------------------------------------------------|-----|
| ㉙ランニングクリニック | 1セット10回<br>5000円 | 水  | 19：00～20：15 | 陸上競技経験者 | 速く走るための技術を学び、短・中・長距離のタイム向上および大会上位入賞・市町対抗駅伝選手選抜を目指します。 | 30人 |

※ 小学5年生～中学生（小学4年生以下は要相談）

