

袋井市スポーツ協会 令和8年度前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②～⑧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

2月21日(土)～3月25日(水)

### 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

Digitized by srujanika@gmail.com

●さわやかアリーナ（中学生以上対象）（期間：4月～9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	15回・8000円	火	9:00~10:00	下嶋さつき	頭と体と心を動かすることで、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らく楽ヨーガ	15回・8000円		13:30~14:30	渡邊実可子	「動かす」だけじゃない、日常に繋がるヨガ。続けることで、身体の機能性、ボディラインが変化します。	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・7000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。	25人
⑫真向法	6回・3000円	木	第2・4週木 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
⑭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
⑮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、美しい体つくりを目指します。	25人
⑯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：4月～9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
⑯キッズスポーツ	13回・7500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
⑰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
⑱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
⑲親子フィットリトリック	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しながら親子で楽しく動きます。	15組
⑳たのしいトランポリン	10回・6000円	金	15:15~16:15	スポーツ協会 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
㉑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

※⑯年中・年長児 ⑰小学1年～6年生 ⑱年中児～小学6年生 ⑲ひとり歩きができる未就園児とその保護者 ⑳年中児～小学3年生 ㉑年少～年長児 ㉒年少～年長児

●愛野公園（16歳以上対象）（期間：4月～9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
㉓とのえヨガ	15回・8000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
㉔一般硬式テニス（木曜クラス）	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
㉕一般硬式テニス（金曜クラス）	10回・8000円	金	19：30～21：15	鈴木猛也	初心者向けテニス講座です。	8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
㉙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。	10人
㉚キッズ硬式テニス	10回・10000円		10：30～12：00			
㉛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できません。

●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 500m走	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・ 大会出場権獲得を目指します。	30人

5000円

市町対抗駅伝  
滋賀県立総合運動公園

●朝市公園（期間：令和2年4月～令和2年3月）

※受講料(日本語) 但除料未含日本語

●親水公園（期間：令和8年4月～令和9年3月）		※受講料には施設料・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
⑩サッカー（園児）	12回6500円	土	9:30～10:30	袋井サッカー協会	サッカーの楽しさや基礎を学びます。チーム入団を迷っている子にもおすすめです。	30人
⑪サッカー（小学生）			10:45～11:45			30人