

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⑳～㉔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 TEL 0538-43-1900

●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	ストレッチボ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、美しい体づくりを目指します。	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