

袋井市スポーツ協会 令和8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㉔～㉗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22日（土）～9月19日（土）

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	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

●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
⑰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
⑱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
⑲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、ボンポンを持って楽しくダンス！	15人
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

※⑰年中・年長児 ⑱小学1年～6年生 ⑲年中児～小学6年生 ㉑年中児～小学3年生 ㉑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	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
㉕一般硬式テニス（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
㉖一般硬式テニス（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

※㉙㉚ 小学4～6年生 ㉛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	回数・料金	曜日	時間	講師	内容	定員
㉜ランニングクリニック	1セット10回 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） ※カード未使用分の返金はできません

●親水公園 （期間：～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
㉞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
㉟サッカー（小学生）			10:45～11:45			30人