



袋井市風見の丘

～開催期間～

3月18日(月)～31日(日)

健康づくりウィーク



3月18日(月)～30日(土)の期間中、教室の体験会を行います。

春から始まる講座を一足先に体験したり、この機会に身体を動かして身も心も健康になりましょう♪
また、31日(日)には無料開放を行います。

以下のフィットネス・英語教室 無料で体験できます！

★ 3月18日(月)

| 日付 | 曜日 | プログラム名 | 時間 | 対象 | 定員 | 講師 |
|-------|----|-----------|-------------|----------|----|-----------|
| 3月18日 | 月 | 子ども英語(幼児) | 15:00～16:00 | 新年少～新年長 | 10 | カワイ音楽教室講師 |
| | | 子ども英語(児童) | 16:00～17:00 | 新小学1～3年生 | 10 | |

★ 3月24日(日)

| 日付 | 曜日 | プログラム名 | 時間 | 対象 | 定員 | 講師 |
|-------|----|-------------|-------------|-------|----|-------|
| 3月24日 | 日 | 一緒にサーキット&コア | 11:00～12:00 | 高校生以上 | 10 | 松本智さん |

★ 3月25日(月)

| 日付 | 曜日 | プログラム名 | 時間 | 対象 | 定員 | 講師 |
|-------|----|---------------|-------------|-------------|----|--------|
| 3月25日 | 月 | 親子ふれあいてトレーニング | 11:15～12:00 | 2・3歳児と保護者の方 | 10 | 太田由美さん |

★ 3月28日(木)

| 日付 | 曜日 | プログラム名 | 時間 | 対象 | 定員 | 講師 |
|-------|----|-------------|-------------|-------|----|---------|
| 3月28日 | 木 | 元気はつらつシニア教室 | 10:00～11:00 | 60歳以上 | 20 | 村松美どりさん |
| | | ヴィンヤサヨガ | 11:15～12:15 | 高校生以上 | 20 | 藤田浩美さん |
| | | 肩・腰リラックス体操 | 13:30～14:30 | 高校生以上 | 20 | 熊切千晶さん |

★ 3月29日(金)

| 日付 | 曜日 | プログラム名 | 時間 | 対象 | 定員 | 講師 |
|-------|----|-------------|-------------|----------|----|----------|
| 3月29日 | 金 | フラダンス | 13:30～14:30 | 高校生以上の女性 | 20 | 村松美どりさん |
| | | キッズダンス年中・年長 | 15:00～16:00 | 新 年中・年長 | 20 | KASUMIさん |
| | | 小学生ダンス | 17:00～18:00 | 新小学1～6年生 | 20 | |
| | | メンズピラティス | 19:30～20:30 | 高校生以上の男性 | 20 | 田口智華さん |

★ 3月30日(土)

| 日付 | 曜日 | プログラム名 | 時間 | 対象 | 定員 | 講師 |
|-------|----|-------------|-------------|-------|----|-------|
| 3月30日 | 土 | 簡単エアロ&ストレッチ | 11:10～12:00 | 高校生以上 | 20 | 松本智さん |

★ 申し込み案内・無料開放については裏面をご覧ください ➡



袋井市風見の丘

～開催期間～

3月18日(月)～31日(日)

健康づくりウィーク



★ 3月31日(日)

無料開放日



◆利用時間…9:00～21:00(浴室は10:00～21:00)

◆無料施設…プール、浴室、トレーニング室

◇プールを利用する際は、**水着・スイミングキャップ**が必要です。

◇浴室を利用する際は、**シャンプー・せっけん・タオル**をお持ちください。

必ずせっけんで身体を洗ってから入浴してください。

◇プール・浴室を小学2年生以下のお子様ご利用の際は、保護者の同伴が必要です。(保護者1人につき2人まで)

◇トレーニング室を利用する際は、**室内用シューズと運動のできる服装**をご用意ください。

中学生以下の方は、保護者または指導者の同伴が必要です。

(中学生以下の方1人につき、保護者または指導者が1人必要です)

◇個人利用に限ります。

◇混雑状況により入場制限をする場合がございます。

◇ご不明な点は利用前に電話等でお問い合わせください。



◆◆ 体験会 申し込みについて ◆◆

◇受付期間 3月9日(土)朝9時～

◆先着順にて受け付けます。 風見の丘受付へ直接、もしくはお電話にてお申込みください。

◇前日までに申込者が少ない教室は、開講ができない場合がございます。

◆定員に達し次第募集終了となります。

◇各教室の持ち物は、お申込み時にお渡しする「教室内容詳細」もしくは電話にてご確認ください。

※キャンセル・欠席の際は、風見の丘まで必ず連絡をお願いします※