

# いつでも誰でもプログラム

## 2021.4～プログラムスケジュール

～ SMILE\*HEALTH\*BEAUTY ～

初心者でも気軽に参加できるプログラムが満載!  
パスポート会員なら全てのプログラムに参加OK!

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00			（休館日）									
30												
10:00	かんたんダンスエアロ&ストレッチ 9:30～(60)	水中エクササイズ 10:00～(30)		セルフヨガ 9:30～(60)	初級アクアピクス 9:45～(30)	かんたんステップ&ストレッチ 9:30～(60)	アクアダンス 10:00～(30)	ストレッチボール&コアトレ 9:15～(30)				
30								コアディンエアロ 10:00～(45)				
11:00	かんたんHIP HOP 11:00～(60)	初級アクアピクス 10:45～(30)		ZUMBA® 10:45～(60)	【研修室】はじめてヨガ 10:45～(60)	新 ボディコンディショニング 11:00～(60)		フラカヘアベーシックステップ 11:00～(60)				
30												
12:00	新 リングエクササイズ 12:15～(45)			DISCO WORLD 12:15～(45)		かんたんエアロ&ストレッチ 12:15～(60)		DISCO WORLD 12:15～(45)				
30												
13:00	はじめてのステップ 13:15～(30)			美Bodyエクササイズ 13:15～(45)	新 はじめての平泳ぎ 13:30～(30)	ヨガ 13:30～(60)	水中ウォーキング 13:30～(30)	太極舞 13:15～(60)	新 はじめてのクロール 13:30～(30)			
30					新 AQUA ZUMBA® 14:15～(30)		オリジナルアクア 14:15～(30)		アクアダンス 14:15～(30)			
14:00	ヨガ 14:00～(60)	新 たのしく水中運動 14:45～(30)										
30												
15:00												
30												
16:00												
30												
17:00												
30												
18:00												
30												
19:00	新 TaeBo® 19:15～(45)											
30												
20:00	新 姿勢調整ピラティス 20:15～(60)	アクアNight♪ 20:15～(30)		リラックスヨガ 20:00～(60)		Hawaiian Hula 20:15～(60)	エンジョイアクア 20:15～(30)	リラックスヨガ 20:15～(60)	DISCO WORLD 19:15～(45)			
30												
21:00												
30												

プログラムの内容や時間、名称は変更となる場合がございます。最新のスケジュールは館内で配布するスケジュール表にてご確認ください。

5月限定  
夜間レッスン(プール・スタジオ)をワンコイン(500円)で受けられます!!

### 1回参加料金

「スタジオ」

- 60分/税込870円
- 45分/税込650円
- 30分/税込430円

「プール」

- 30分/税込760円

※プール入場料を含む

### 参加方法

- ★当日参加
- ★先着順
- ★定員20名
- ★スタジオプログラムの受付はレッスン開始20分前からとなります
- ◆パスポート会員でなくても、1回から参加することができます。
- ◆祝日は全てのプログラムが休講となります。

※プログラムについてご質問等ある場合は プール受付 (TEL:0537-62-6336) へお問合せ下さい。

### 掛SPO

## 春のお得な0円キャンペーン

今なら 教室体験料が0円

さらに 期間中に入会手続きを行った方に限り 初月の月会費が0円

期間 4月5日(月)～30日(金)

対象 大人の教室 レディースフットサル、ヨガ、とくとくと長寿体操、トランポピクス、水泳など

#### <体験申込みについて>

お電話またはさんりーな窓口にてお申込み下さい。体験できる人数には限りがあり先着順となります。※一部見学のための教室もございます。

#### <入会申込みについて>

総合体育館さんりーな内の掛スポ窓口で直接お申込み下さい。  
※各教室定員の空きに対して先着順申込み  
◇持ち物：①年会費2,000円 ②銀行口座番号控え+銀行届出  
※指定取扱金融機関：静岡銀行、島田掛川信用金庫、掛川市農協、遠州夢咲農協、遠州中央農協、ゆうちょ銀行

お問い合わせ先 掛川総合スポーツクラブ

総合体育館さんりーな内 掛スポ窓口  
TEL:0537-61-1910 (受付時間 9:00～21:00)

詳しくはQRコードからホームページの【教室紹介】をご覧ください。



5月4日(火・祝)

## こどもの日 イベント開催♪

こども(小学生以下) プール無料開放☆  
他にも楽しいイベントがたくさんあるよ

※中学生以上はプール有料となります ※一部有料イベントもあります  
詳細は決まり次第、Instagram(さんりーな公式アカウント)、Facebook(Sports is Life 掛川)にて、ご案内致します!!

さんりーな 公式Instagram

掛スポ(掛川総合スポーツクラブ)の情報や、イベント案内のほか、プール・トレーニング室に関わるマメ知識まで様々な情報を発信中! お得な情報も、いち早くご案内しております★



### ■感染症対策

※新型コロナウイルス感染症の動向により今後の対応を変更する場合があります

- 利用者へのお願い  
施設内マスク着用、自宅での検温、手指の消毒をお願いします。
- 施設全体の取り組み  
施設内の定期的な換気、2時間に1回程度の除菌清掃。
- スタジオや研修室等  
運動時もマスク着用、定員20名。
- プール  
会話をしている場合はマスク着用をお願いします。
- トレーニング室  
検温、運動時もマスク着用、利用時間1時間程度、一部マシン使用中止。



### お問合せ

東遠カルチャーパーク総合体育館 さんりーな  
＜指定管理者＞掛川市体協・ミズノ・鹿島建物 協働体

TEL 0537-22-5553

掛川市大池2250 9:00～21:30 (毎週火曜休館)

