

ヨガ・ピラティス・美姿勢・体幹・ZUMBAなど楽しく身体を動かしましょう！

ミズノフィットネス教室 ～月謝制～



2024年10月～受講生募集!!

場所：2階スタジオ

日時等：※各教室の詳細は裏面をご覧ください。

受講料：3,080円/月 ※月謝変動制、税込・傷害保険含む
(3回の月の場合：2,310円)
⇒券売機又はクレジットカード決済が可能

990円/1回⇒何回でもOK！

⇒券売機のための支払い

空きがあれば開催日1週間前の8:30から前日までWEB予約可能！
当日は窓口のみで予約不可となります。

対象：一般(高校生以上)

予約期間：9月2日(月)～9月7日(土) WEB予約のみ

WEB予約・・・8:30～開始 (来館してWEB予約・・・9:00～21:00まで)

9月9日(月)9:00～定員に達していない教室のみ申込み可能
※直接受付にて申込みをお願いいたします。

申込み期間：9月9日(月)～9月21日(土)

申込みの手続き・お支払いの説明を行いますので受付にて手続きをお願いいたします。
※期間内に来館されない場合、キャンセルとさせていただきます。

※会員登録をされている方はマイページより申込みください。
その他の方はHPよりお申し込みください。申込み後は原則キャンセル不可となります。

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントに関するご連絡等を行うことがありますので、あらかじめご了承ください。

マイページ



ホームページ



坂戸市健康増進施設サテさかど
TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきい花みず木1-3
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582

開館時間：8:30～22:00

営業時間：9:00～22:00(プールのみ10:00～21:00)

休館日：毎週火曜日
(但し、祝日の場合は翌日の祝日以外の日となる)

年末休館日 12/29～1/3

ミス/フィットネス教室

教室名	講師	定員	曜日	時間	教室内容	レベル
いすヨガ	えり	20名	水	9:00~9:50	椅子とマットを使用したヨガです。呼吸を意識し、インナーマッスルに働きかけ、通常のヨガと同じ効果が期待できます。あぐらが難しくても安心してご参加できます。	★
体幹トレーニング教室	廣見	25名		10:00~10:50	体幹トレーニングを中心に、姿勢づくりなどを行います。腰痛、肩こり解消、ポッコリおなか解消、くびれづくりに効果が期待できます。	★
リラックスヨガ	えり	25名		11:00~11:50	呼吸法を大切にするヨガの動きで、心と身体のバランスを整え、心身の健康とともにリラクゼーションを促します。	★
姿勢改善ストレッチ	近藤	20名	木	9:30~10:20	ストレッチポールを使って骨格を整え、股関節、肩甲骨周辺の柔軟性を高めるストレッチを行います。日頃から正しい姿勢を意識付け快適なカラダ作りを目指します。	★
美姿勢エクササイズ	近藤	20名		10:35~11:25	初心者向けのピラティスの動きで、美しい姿勢に必要な腹筋や体幹の筋力アップを目指します。眠っているカラダを目覚めさせくびれ、たて線をつくりましょう！	★
ZUMBA®	近藤	20名		11:40~12:30	ラテン系の音楽に合わせて楽しく動くダンス系エクササイズです。動作は簡単です。みんなで楽しく脂肪燃焼していきましょう！	★★
筋膜リリース&ストレッチ	廣見	25名	金	9:00~9:50	筋膜リリース+リンパマッサージ+リラックスストレッチを組み合わせたプログラムです。コリ・ハリ・むくみ軽減・デトックス効果・睡眠効果などがあります。	★
はじめてのピラティス	まり	25名	土	9:00~9:50	ピラティスの基本動作を行う初心者向けのクラスです。体幹の動きを意識し、スッキリしたボディラインを目指します。	★
やさしいピラティス	まり	25名		10:00~10:50	流れるようなピラティスの動きに呼吸を合わせてしっかりインナーマッスルを鍛えます。少しステップアップしたい方向けのクラスです。	★▶
ベーシックヨガ	金本	25名		11:00~11:50	ヨガの基本的なポーズと呼吸を意識させることでインナーマッスルに働きかけ、健康増進やシェイプアップに繋がります。	★▶

レベル：★ 初めて参加の方も大歓迎 ★★ リフレッシュしたい方大歓迎 ★★★ 運動が好きな方大歓迎

- カレンダーは別紙でお渡ししております。受付にお声がけください。
- 月謝制の為、退会しない限り毎月支払いが発生いたします。
- 教室変更・退会する場合は、前月の15日までに受付にて手続きをお願いいたします。
- 券売機入金の方は、前月の21日から末日の間に支払いをお願いいたします。