

坂戸市健康増進施設
サンテさかど

教室案内

<2020年度第4期:1月~3月>

	教室名	講師	定員	日程	内容
スタジオ 教室	リフレッシュ 朝ヨガ	中谷	20名	1/6~3/3 (2/24を除く) 水曜日9:00~9:50	初めての方でも安心して参加できる、朝一番のヨガクラスです。心身を整えて免疫力もアップさせましょう。
	ベーシック ピラティス	中谷	20名	1/6~3/3 (2/24を除く) 水曜日10:00~10:50	ピラティスの基本から学んでいきます。身体の軸を強くして、腰痛・肩こりなどの不調を改善しましょう。
	リラックス ヨガ	中谷	20名	1/6~3/3 (2/24を除く) 水曜日11:00~11:50	呼吸に意識を向け、心身をリラックスさせるヨガクラスです。健康で前向きな毎日を過ごしましょう。
	骨盤 ストレッチ	近藤	20名	1/7~3/4 (2/11を除く) 木曜日9:30~10:20	骨盤と肩甲骨周辺のストレッチや体操で身体をケアし、美しいポティラインを作り上げましょう。
	骨盤 エクササイズ	近藤	20名	1/7~3/4 (2/11を除く) 木曜日10:35~11:25	骨盤底筋と内転筋周りのストレッチや体操を行い、エクササイズの要素も入れて、美しいポティを作りましょう。
	ZUMBA	近藤	15名	1/7~3/4 (2/11を除く) 木曜日11:40~12:30	ラテン系の音楽に合わせて楽しく動きまわります。動作はカンタン♪みんなで楽しくシェイプアップしましょう。
	はじめての ピラティス	まり	20名	1/9~2/27 土曜日9:00~9:50	ピラティス初心者向けのクラスです。体幹の動きを意識し、スッキリとしたポティラインを目指します。
	やさしい ピラティス	まり	20名	1/9~2/27 土曜日10:00~10:50	ピラティスの動きに慣れ、ステップUPしたい方のクラスです。流れる様なピラティスの動きに呼吸を合わせしっかりインナーマッスルを鍛えます。
	ベーシック ヨガ	えり	20名	1/9~2/27 土曜日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つなげます。

対象 高校生以上 **実施回数** 各8回(先着順・キャンセル待ちなし)

参加費 各4,000円【税込】

その他 先着順・キャンセル待ちなし、申し込みは1人2名まで

注意: 申し込み後、12月25日(金)までに入金のない場合はキャンセル扱いとなります。

★申し込みは 12月10日(木) 窓口午前8時15分・電話午前9時00分から(電話申込可)★

坂戸市健康増進施設サンテさかど 指定管理者:ミズノ・セイホクスポートグループ

TEL:280-7111