

サンテさかど 2022 年度

スタジオワンコイン 体験教室実施

◆ワンコイン体験内容◆

教室名	講師	定員	日程	教室内容
リフレッシュ朝ヨガ	えり	20名	5/25 水曜日 9:00~9:50	朝一番のヨガクラスです。シンプルなヨガポーズ、ツボ押しで免疫力を高めて病気になるにくい身体を手に入れましょう。
コアコンディショニング	Haruka	20名	5/25 水曜日 10:00~10:50	ピラティスでコア(体幹)を鍛えて、さらに日常生活を送る上で大切なスクワット動作やバランス力を高めていくクラスです。
リラックスヨガ	えり	20名	5/25 水曜日 11:00~11:50	呼吸法を大切にヨガの動きで、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。
骨盤ストレッチ	近藤	20名	5/26 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す。初心者のクラスです。
骨盤エクササイズ	近藤	20名	5/26 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、美しいポティラインを作っていきます。
ズンバ ZUMBA	近藤	15名	5/26 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す。動作は簡単となり、みんなで楽しくシェイプアップへ繋がります。
はじめてのピラティス	まり	20名	5/14・21・28 土曜日 9:00~9:50	ピラティスの初心者向けクラスです。体幹の動きを意識し、スッキリ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	5/14・21・28 土曜日 10:00~10:50	もう少しステップアップしたい方のクラスです。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。
ベーシックヨガ	えり	20名	5/14・21・28 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繋がります。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。(前の教室終了 10 分前より受付を開始します。)

対 象: 一般(高校生相当以上)

参加費: ¥500(税込み)

開催場所: 2F スタジオ

申込方法: 1F 事務所にて参加費を添えてご参加ください。



健康増進施設サンテさかど

TEL : 049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市つつさい花みず木1丁目3

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

指定管理者: ミズノ・セイホクススポーツグループ

開場時間: 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)

年末年始休館日 12/30~1/2