# 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 | 25名 | 10/5・12・19・26<br>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り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 | 25名 | 10/5・12・19・26<br>水曜日10:00～10:50 | テニスボールやストレッチポールで全身をほぐした後に、ピラティスのエクササイズを行いやすくするクラスです。柔軟性を高めたい方等にオススメです。 |
| リラックスヨガ | えり | 25名 | 10/5・12・19・26<br>水曜日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。 |
| 骨盤ストレッチ | 近藤 | 25名 | 10/13・20・27<br>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、美しいボデ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 | 25名 | 10/13・20・27<br>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、美しいボディラインを作っていきます。 |
| ZUMBA（ズンバ） | 近藤 | 20名 | 10/13・20・27<br>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げます。 |
| はじめてのピラティス | まり | 25名 | 10/8・15・22<br>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 | 10/8・15・22<br>土曜日10:00～10:50 | ピラティスの動きに慣れ、もう少しステップアップしたい方のクラス。流れるよう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 | 25名 | 10/8・15・22<br>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げます。 |

**※定員になり次第、締め切らせていただきます。**

**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 事務室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　埼玉県坂戸市にっさい花みず木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