

サンテさかど 2021 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	12/22 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。
リリース&ピラティス	Haruka	20名	12/22 水曜日 10:00~10:50	テニスボール、ストレッチボールで硬くなった筋肉をほぐし、ピラティスの呼吸や姿勢を学んでいきます。
リラックスヨガ	えり	20名	12/22 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	20名	12/9・16・23 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ます。初心者のクラスです。
骨盤エクササイズ	近藤	20名	12/9・16・23 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。
ズンバ ZUMBA	近藤	15名	12/9・16・23 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	12/4・11・18・25 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、スリムなボディラインを目指します。
やさしいピラティス	まり	20名	12/4・11・18・25 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	20名	12/4・11・18・25 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。

※定員にない次第、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: 2F スタジオ入り口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・セイホクスポートグループ

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