

ヨガ・ピラティス・骨盤EX・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 ~クール制~



2023年度

第4期受講生募集!!

- 日程** : 1月~3月 ※各教室の詳細は裏面をご覧ください。
- 対象** : 一般(高校生以上)
- 受講料** : 6,600円(全10回) ※教室初日までにご入金ください。
- 当日参加料** : 880円/1回⇒何回でもOK!
 当日受付時間 : 8:45~ 事前予約不可、空きがあれば参加可能
- 本申込期間** : 12月14日(木)~12月21日(木)
 ※14日のみ 窓口/8:15~21:00
 15日以降 窓口/8:30~21:00 電話/9:00~21:00
- 無料体験
 申込開始日** 12月22日(金)~各教室体験日当日まで
 ※窓口/8:30~21:00 電話/9:00~21:00

※14日(木)は窓口のみ申込可能です。
 本申込期間で定員に達した教室は無料体験申込不可となります。ご了承ください。
 また、本申込を頂いた方は無料体験日もご参加頂けます。
 本申込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、あしからずご了承ください。



坂戸市健康増進施設サンテさかど
 TEL : 049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきさい花みず木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 12/30~1/2

第4期

ミス/フィットネス教室 ～詳細～

教室名	講師	定員	曜日	日程	教室内容	レベル
リフレッシュ朝ヨガ	えり	25名	水	1/17～3/27 9:00～9:50 (3/20を除く) ※1/10 無料体験	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	廣見	25名		1/17～3/27 10:00～10:50 (3/20を除く) ※1/10 無料体験	体幹トレーニング中心に姿勢づくりや、腰痛、肩こり改善にも効果が期待できるクラスです。また、ポッコリおなかやくびれづくりにも効果が期待できます。	★
リラックスヨガ	えり	25名		1/17～3/27 11:00～11:50 (3/20を除く) ※1/10 無料体験	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	木	1/18～3/21 9:30～10:20 ※1/11 無料体験	骨盤と肩甲骨周辺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		1/18～3/21 10:35～11:25 ※1/11 無料体験	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®	近藤	20名		1/18～3/21 11:40～12:30 ※1/11 無料体験	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、みんなで楽しく脂肪燃焼していきましょう。	★★
ボディリセット	廣見	25名	金	1/12～3/22 9:00～9:50 (2/23を除く) ※1/5 無料体験	筋膜リリース+リンパマッサージ+リラクセ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	1/20～3/23 9:00～9:50 ※1/13 無料体験	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		1/20～3/23 10:00～10:50 ※1/13 無料体験	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	25名		1/20～3/23 11:00～11:50 ※1/13 無料体験	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

- 本申込をされた方は基本的にキャンセルを致しかねます。また、お支払い後の返金は致しかねます。
- 本申込期間で定員達した教室は無料体験の申込は出来ません。ご了承ください。
- 本申込期間終了後は無料体験に参加された方から本申込を受付致します。