

～週替わりレッスンでココロもカラダもリフレッシュ～

# ウィークリースペシャル 5月～6月

- 1週目 (5/4 ,6/1) : リズムボクシング
- 2週目 (5/11,6/8) : チューブ&ボールエクササイズ
- 3週目 (5/18,6/15) : ストレッチ&筋トレ
- 4週目 (5/25,6/22) : トレーニング&ポールST



初めての方大歓迎！

■ 場所：2階 スタジオ全面 ■ 定員 20名

■ 対象：一般（高校生以上） ■ 参加費 660円／1回  
(税込・保険料込)

● 持ち物  
動きやすい服装・室内シューズ  
飲み物(キャップ付き)・タオル

● 申込方法  
当日1階事務室にて受付

● 担当  
ミズノスタッフ

日程：5月…4,11,18,25 6月…1,8,15,22 曜日：木曜日  
時間：15:00～15:50 (50分間)

【内容】

- 1週目：リズムに合わせて楽しく、ボクシングのパンチで汗を流しましょう。
- 2週目：チューブやボールなどのツールを使用して、楽しくカラダを動かしましょう。
- 3週目：ストレッチで柔軟性を高め、筋トレで身体を引き締め、健康な身体作りを目指しましょう。
- 4週目：当日のお楽しみトレーニングと、ストレッチポールでカラダのケアを行いましょう。

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



坂戸市健康増進施設サテさかど  
TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につさい花みず木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10:00～22:00)

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 12/30～1/2