

坂戸市健康増進施設  
サンテさかど

# 教室案内

<2020年度第1期:5月~7月>

	教室名	講師	定員	日程	内容
スタ ジ オ 教 室	リフレッシュ 朝ヨガ	中谷	25名	5/13~7/1 水曜日9:00~9:50	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。ヨガ初心者のクラスです。
	ピラティス とやさしいバレエ	中谷	25名	5/13~7/1 水曜日10:00~10:50	ピラティスの基本トレーニングで体幹を整え、バレエの基本動作でしなやかな軸のある太りにくい身体を作りましょう。
	リラックス ヨガ	中谷	25名	5/13~7/1 水曜日11:00~11:50	呼吸法を大切にしながらヨガの動きで心と身体のバランスを整えていき、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	5/14~7/2 木曜日9:30~10:20	骨盤と肩甲骨周辺ストレッチや体操で身体をケアし、美しいポティラインを作り上げましょう。
	骨盤 エクササイズ	近藤	25名	5/14~7/2 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、美しいポティを作りましょう。
	ZUMBA	近藤	25名	5/14~7/2 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わります。動作はカンタン♪みんな楽しくシェイプアップしましょう。
	~中級編~ ピラティス	まり	25名	5/9~6/27 土曜日9:00~9:50	ピラティスの動きに慣れ、ステップUPしたい方のクラスです。流れる様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。
	やさしい ピラティス	まり	25名	5/9~6/27 土曜日10:00~10:50	ピラティス初心者向けのクラスです。体幹の動きを意識し、スッキリとしたポティラインを目指します。
	ベーシック ヨガ	えり	30名	5/9~6/27 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つなげます。

**対象** 高校生以上 **実施回数** 各8回(先着順・キャンセル待ちなし)

**参加費** 各4,000円【税込】

**その他** 先着順・キャンセル待ちなし、申し込みは1人2名まで

注意: 申し込み後、4月25日(土)までに入金のない場合はキャンセル扱いとなります。

★申し込みは 4月10日(金) 窓口午前8時15分・電話午前9時00分から(電話申込可)★

坂戸市健康増進施設サンテさかど 指定管理者:ミズノ・セイホクスポートグループ

TEL:280-7111