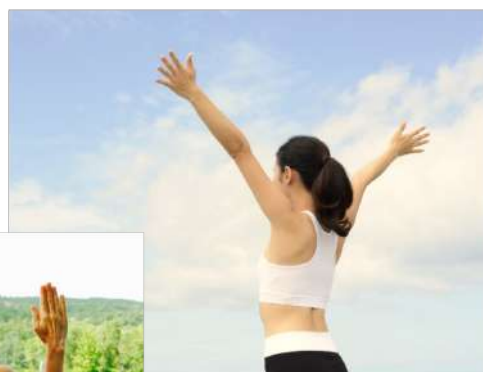


サンテのスタッフも実感！！

TUNING YOGA

チューニングヨガ
10月～12月



10月 「肩こり解消」
11月 「腸活ヨガ」
12月 「前屈ぺったり」

チューニングヨガとは？

ヨガの動きやポーズ、軽いエクササイズを組み合わせ、
柔軟性向上、機能改善、そして心地よい身体を目指します。
日曜の夜、1週間頑張った心と身体、リフレッシュしませんか？



担当講師：琴美

● 随時受付中 ●

10月 ... 1, 8, 15, 22日	場所：2F スタジオ	定員：20名(先着順)
11月 ... 5, 12, 19, 26日	対象：一般 (中学生以上)	
12月 ... 3, 10, 17, 24日	受講料：10, 11, 12月 ... 各2,640円 (4回セット)	
日曜【20:30～21:20】	体験料：880円 (当日受付, 何回でも可能)	

◆ 持ち物

動きやすい服装、飲み物(キャップ付)
ヨガバンド(施設内で購入可能)
または細長いタオル

◆ 申込方法

1F 事務室にて受付
1ヶ月毎・3ヶ月まとめでの申込も可能



← サンテさかどの
← インスタグラム
← 是非みてください！！

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内状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。

詳細はホームページまたはお電話から



坂戸市健康増進施設
サンテさかど

〒350-0269
坂戸市につきい花みず木 1-3

TEL 049-280-7111

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

ホームページのQRコードもございます！→



● 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 火曜日
(祝日の場合、翌日の祝日以外の日となる)
年末年始 (12月30日～1月2日)