

サンテさかど 2020 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◆

レッスン名	曜日	日程	時間帯	定員	講師
リフレッシュ朝ヨガ	水	4/1・8・15・22	9:00~9:50	25名	中谷
ピラティスとやさしいバレエ			10:00~10:50		
リラックスヨガ			11:00~11:50		
骨盤ストレッチ	木	4/2・9・16・23	9:30~10:20	25名	近藤
骨盤エクササイズ			10:35~11:25		
ZUMBA			11:40~12:30		
～中級編～ピラティス	土	4/4・11・18・25	9:00~9:50	25名	まり
やさしいピラティス			10:00~10:50		
ベーシックヨガ			11:00~11:50	30名	えい

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

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 埼玉県坂戸市つつさい花みず木1丁目3

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

指定管理者: ミズノ・セイホクススポーツグループ

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