

～エアロビクス全日本選手権Championによる～

スタジオスペシャルイベント

2/3(金)・2/12(日)
W開催!



埼玉県大人気インストラクターの
レッスンを是非ご体験ください!

場所 サンテさかど 2階スタジオ

日時 2月 3日(金) 12:00～12:50 ボディリセット
2月12日(日) 19:30～20:20 はじめてエアロ

受講料 1教室：500円
※税込・傷害保険料含む

対象 一般 (高校生以上)

☆ボディリセット☆ 2/3(金) 12:00～12:50
筋膜リリース+リンパマッサージ+リラクセーションストレッチを
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・快眠効果などがあります。

☆はじめてエアロ☆ 2/12(日) 19:30～20:20
初心者～初級者向けのエアロビクスです。
体力作り・足腰強化・脳トレ・気分転換したい方は是非!

★インストラクター紹介



廣見 裕介

日本体育大学卒業
健康運動指導士

《エアロビクス》
全日本選手権 優勝
世界選手権 準優勝

埼玉県を中心に幅広い
レッスンで活動中!

申込開始日：1月5日 (木)

- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、マスク
①ヨガマット (貸出もあります。)
②室内用シューズ
- 定員は各20名です (先着順)

※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 サンテさかど

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

●休館日 毎週火曜日
年末年始 (12/30～1/2)