

～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 7月～8月

**1週目 (7/6,8/3) : チューブ&ボールエクササイズ**

**2週目 (7/13,8/10) : ストレッチ&筋トレ**

**3週目 (7/20,8/24) : トレーニング&ポールST**

**※8月は4週目に実施**



**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: 7月…6,13,20 8月…3,10,24 曜日: 木曜日**

**時間: 15:00～15:50 (50分間)**

**【内容】**

1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。

2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。

3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