

サンテさかど 2023年

スタジオ 9 教室

ワンコイン体験

◆体験教室内容◆

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

レッスン名	曜日	日程	時間帯	講師
リフレッシュ朝ヨガ	水	6/14・21・28	9:00~9:50	えい
コアコンディショニング			10:00~10:50	廣見
リラックスヨガ			11:00~11:50	えい
骨盤ストレッチ	木	6/15・22・29	9:30~10:20	近藤
骨盤エクササイズ			10:35~11:25	
ZUMBA			11:40~12:30	
はじめてのピラティス	土	6/17・24	9:00~9:50	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	

対 象：一般(高校生以上)

参加費：500円(税込み)

開催場所：2F スタジオ

申込方法：当日 1F 事務室にてお支払いください。(事前予約不可)



健康増進施設サンテさかど

TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市にっさい花みず木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