

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◆

レッスン名	曜日	日程	時間帯	講師
リフレッシュ朝ヨガ	水	3/15・29	9:00~9:50	えり
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	えり
骨盤ストレッチ	木	3/23・30	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	3/18・25	9:00~9:50	まひ
やさしいピラティス			10:00~10:50	
ベーシックヨガ			11:00~11:50	

※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: 当日 1F 事務室にて参加費をお支払いください。(事前予約不可)



健康増進施設サンテさかど

TEL : 049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきさ花みず木1丁目3

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

指定管理者: ミズノ・セイホクスポートグループ

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