

サンテのスタッフも実感！！

# TUNING YOGA

..... ● .....

## チューニング ヨガ



5月「腰痛予防」  
6月「肩こり改善」

### チューニングヨガとは？

ヨガの動きやポーズ、軽いエクササイズを組み合わせ、  
柔軟性向上、機能改善、そして心地よい身体を目指します。  
日曜の夜、1週間頑張った心と身体、リフレッシュしませんか？



担当講師：琴美

### ●● 随時受付中 ●●

日程：腰...5月7,14,21,28日 肩...6月4,11,18,25日  
日曜【20:30～21:20】

場所：2F スタジオ 定員：20名(先着順)

対象：一般 (中学生以上)

受講料：5月分...2,640円, 6月...2,640円 (各4回ずつ)

体験料：880円 (当日受付, 何回でも可能)

◆ 持ち物  
動きやすい服装、飲み物(キャップ付)  
ヨガバンド(施設内で購入可能)  
または細長いタオル

◆ 申込方法  
1F 事務室にて受付



← サンテさかどの  
← インスタグラム  
← 是非みてください!!

※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状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。

詳細はホームページまたはお電話から



坂戸市健康増進施設  
サンテさかど

〒350-0269  
坂戸市につきい花みず木 1-3

TEL 049-280-7111

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

ホームページのQRコードもございます！→



●開館時間 8:30～22:00  
●営業時間 9:00～22:00  
(プールのみ 10:00～21:00)  
●休館日 火曜日  
(祝日の場合、翌日の祝日以外の日となる)  
年末年始 (12月30日～1月2日)