

初心者の方におすすめ！

コアティス



受講者募集中！

場 所 ■ 2階スタジオ

日 時 ■ 月曜日 11:15～12:15

対 象 ■ 一般(高校生以上)

受講料 ■ **受講料：3,080円(税込) ※月謝変動制**
 ※空きがあれば1回990円(税込)
 開催日1週間前の8:30から前日までWEB予約可能！
 当日は窓口のみとなります。

内 容 ■ 関節や筋肉のリリースや体幹強化の為にゆったり行うエクササイズで初心者の方にはもちろん、姿勢改善や柔軟性向上を目指したい方にもオススメのレッスンです。



琴美

4歳からバレエを始め、
2018年からロシアに留学
現在はインストラクターとして活躍

エクササイズ初心者でも大丈夫！
楽しく身体を動かしましょう☆

● 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
ヨガマット

● 定 員：先着20名

※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
ですので、あしからずご了承ください。



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
<http://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10:00～21:00)
- 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)
年末休館日 12/29～1/3