MIZUNO SPORTS SCHOOL

椅子に座った健康体操からしっかり動くダンスエクササイズまで！

1回制　スタジオ教室

フィットネス









初めての方、大歓迎！

場　所　2階　スタジオ全面
対　象　一般（高校生以上）

※ララランサーキットライトのみ25名
定　員　各20名
受講料　各660円（税込）

●持ち物
運動に適した服装、室内シューズ、飲み物(キャップ付き)、タオル

●申込方法
当日1F事務室まで
お越しください！

開催日	教室名	時間帯	担当	教室内容
毎週月曜日	ララランサーキットライト	9:00～9:50	浜尾	有酸素運動と筋力トレーニングを楽しくリズムに合わせて行うサーキット系プログラムです。
	オリジナルエアロビクス	19:00～19:50	丸山	音楽に合わせて様々なステップを行う有酸素プログラムです。
	コアトレ&ストレッチ	20:00～20:50	丸山	体幹を鍛え、引き締まった身体をつくりましょう。またストレッチで血液循環を促進し、リラックスして疲労回復に繋げます。
毎週水曜日	楽しいエアロビクス	15:00～15:50	廣見	はじめての方でも簡単にできる動きから、少し頭を使うような動きを組み合わせて行うエアロビクスです。
毎週金曜日	ララランフィット	12:45～13:45	浜尾	イスに座って行う健康体操です。筋力トレーニングと合わせて行なう事で身体の機能性向上を目指します。

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に管理いたします。
当グループ主催イベントの案内等のご連絡をすることがありますので、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1-3
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)
年末休館日　12/30～1/2

指定管理者：ミズノ・セイホクスポーツグループ