

# ワンコイン スタジオ教室！

教室名	日程	時間帯	教室内容
健康プログラム ～ララサーキットライト～	毎週 月曜日	9:00～9:45	有酸素運動と筋力トレーニング、リズムに合わせて行う、サーキットプログラムです。
楽しいエアロビクス	毎週 水曜日	15:00～15:50	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で行います。
女性ダイエット教室	毎週 月曜日	19:10～20:00	筋力のアンバランスを矯正し、正しい姿勢へ整えます。また、基礎代謝を上げ痩せやすい体作りを行っていきます。
やさしいダンス教室	毎週 月曜日	20:10～21:00	ダンス初心者向けのクラスです。リズムに合わせて、スッキリとしたボディを作りましょう。

## 2020年度4月より始まる教室

場 所：2階スタジオ

受講料：¥500（税込） / 1回

対象：高校生相当以上の方

定 員：20名（定員になり次第、締め切りいたします）

申込開始日：当日のみ（教室が開始次第、締め切りいたします）

申込方法：スタジオの入り口にスタッフがおりますので、  
受講料を添えて名簿に名前・連絡先を記入していただき受講可能となります。お帰りの際に領収書をお渡しいたします  
のでお願いいたします。

### ●教室で必要なもの●

運動に適した服装、タオル、室内シューズ、  
飲料水（水筒などキャップが付いているもの）

※その月によって休講になる日にちもごさいますので、  
お問い合わせを行った上で、当施設までご来館ください。

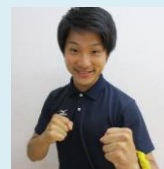
### 【講師紹介】

女性ダイエット教室・やさしいダンス教室



田中 みやび

ララサーキットライト



浜橋 亮二

楽しいエアロビクス



浜橋 亮二

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 12/30～1/2



坂戸市健康増進施設サンテさかど

TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市つつさい花みず木1-3

<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

# 1 回制 スタジオ教室年度スケジュール表

【各教室でスケジュールが異なりますので、ご確認の上ご来館ください】

健康プログラム ～ララサーキットライト～					楽しいエアロビクス					女性ダイエット教室					やさしいダンス教室						
4月	13	20	27		4月	15	22	29		4月	6	13	20		4月	6	13	20			
5月	11	18	25		5月	13	20	27		5月	18	25			5月	18	25				
6月	1	8	15	22	6月	3	10	17	24	6月	1	8	15	22	29	6月	1	8	15	22	29
7月	6	13	20	27	7月	1	8	15	22	7月	6	13	20	27	7月	6	13	20	27		
8月	3	17	24	31	8月	5	19	26		8月	3	17	24	31	8月	3	17	24	31		
9月	7	14	28		9月	2	9	16	30	9月	7	14	28		9月	7	14	28			
10月	5	12	19	26	10月	7	14	21	28	10月	5	12	19	26	10月	5	12	19	26		
11月	2	9	16	30	11月	11	18	25		11月	2	9	16		11月	2	9	16			
12月	7	14	21	28	12月	2	9	16	23	12月	開催なし					12月	開催なし				
2021 年 1月	18	25			2021 年 1月	6	13	20	27	2021 年 1月	18	25			2021 年 1月	18	25				
2月	1	8	15	22	2月	3	10	17		2月	1	8	15	22	2月	1	8	15	22		
3月	1	8	15	22	3月	3	10	17	24	3月	1	8	15		3月	1	8	15			

※急遽、休講となる恐れもございますので、あらかじめ問い合わせを行った上で、当施設までご来館ください。



坂戸市健康増進施設サンテさかど

TEL : 049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきさ花みず木1-3

<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 12/30～1/2