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！

ワンコイン　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）
定　員 ▮ 各15名
受講料 ▮ 各500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
当日直接2Fスタジオまで
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	ラララサーキットライト	9:00～9:50	浜橋	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。
	エアロ&ZUMBA	19:10～20:00	木藤	エアロで身体を活性化させ、ZUMBAで楽しくストレス発散しましょう！
	ボディメイク&ストレッチヨガ	20:10～21:00	木藤	ボディメイクで身体を鍛え、ストレッチヨガでリラックスしながら次の日に疲れを残さない身体を作りましょう！
毎週 水曜日	楽しいエアロビクス	15:00～15:50	浜橋	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	ラララフィット	13:00～14:00	佐々木 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

MIZUNO SPORTS SCHOOL

ワンコイン スタジオ教室年間スケジュール

【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。】

ララララサーキットライト					エアロ＆ZUMBA					ボディメイク＆ストレッチヨガ					楽しいエアロビクス					ララララフィット				
4月	12	19	26		4月	5	12	19	26	4月	5	12	19	26	4月	14	21	28		4月	9	16	23	30
5月	10	17	24	31	5月	10	17	24	31	5月	10	17	24	31	5月	12	19	26		5月	7	14	21	28
6月	7	14	21	28	6月	7	14	21	28	6月	7	14	21	28	6月	2	9	16	23	6月	4	11	18	25
7月	5	12	19	26	7月	5	12			7月	5	12			7月	7	14	21	28	7月	2	9	16	30
8月	2	16	23	30	8月	2	23	30		8月	2	23	30		8月	4	18	25		8月	6	20	27	
9月	6	13	27		9月	6	13	27		9月	6	13	27		9月	1	8	15	22	9月	3	10	17	24
10月	4	18	25		10月	4	18	25		10月	4	18	25		10月	6	13	20	27	10月	1	8	15	22
11月	1	8	15	22	11月	1	8	15	22	11月	1	8	15	22	11月	10	17			11月	5	12	19	26
12月	6	13	20	27	12月	6	13	20		12月	6	13	20		12月	1	8	15	22	12月	3	10	17	
1月	17	24	31		1月	17	24	31		1月	17	24	31		1月	12	19	26		1月	14	21	28	
2月	7	14	21	28	2月	7	14	21	28	2月	7	14	21	28	2月	2	9	16		2月	4	18	25	
3月	7	14	28		3月	7	14			3月	7	14			3月	2	9	16	23	3月	4	11	18	

※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　埼玉県坂戸市にっさい花みず木1-3
http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582
指定管理者：ミズノ・セイホクスポーツグループ

●開館時間：8:30～22:00
●営業時間：9:00～22:00（プール：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

指定管理者：ミズノ・セイホクスポーツグループ