

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



2025年度 受講生募集!!



場 所 ■ 2階 スタジオ全面

対 象 ■ 一般（高校生以上）

※ララ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1階受付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	ララサーキットライト	9:00～9:50	綾部	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作りましょう。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がります。
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るエアロビクスです。
毎週 金曜日	ララフィット	12:45～13:45	稲毛	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
<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

2025年度 1回制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。】

ララサーキットライト					オリジナルエアロピクス					コアトレ&ストレッチ					楽しいエアロピクス					ララフィット				
4月	7	14	21	28	4月	7	14	21	28	4月	7	14	21	28	4月	2	9	16	23	4月	4	11	18	25
5月	12	19	26		5月	12	19	26		5月	12	19	26		5月	14	21	28		5月	2	9	16	23
6月	2	9	16	23	6月	2	9	16	23	6月	2	9	16	23	6月	4	11	18	25	6月	6	13	20	27
7月	7	14	28		7月	7	14	28		7月	7	14	28		7月	2	9	16	23	7月	4	11	18	25
8月	4	18	25		8月	4	18	25		8月	4	18	25		8月	6	20	27		8月	1	8	15	22
9月	1	8	22	29	9月	1	8	22	29	9月	1	8	22	29	9月	3	10	17		9月	5	12	19	26
10月	6	20	27		10月	6	20	27		10月	6	20	27		10月	1	8	15	22	10月	3	10	17	24
11月	10	17			11月	10	17			11月	10	17			11月	5	12	19	26	11月	7	14	21	28
12月	1	8	15	22	12月	1	8	15	22	12月	1	8	15	22	12月	3	10	17	24	12月	5	12	19	26
1月	5	19	26		1月	5	19	26		1月	5	19	26		1月	7	14	21	28	1月	9	16	23	30
2月	2	9	16		2月	2	9	16		2月	2	9	16		2月	4	18	25		2月	6	13	20	27
3月	2	9	16	23	3月	2	9	16	23	3月	2	9	16	23	3月	4	11	18	25	3月	6	13	27	

※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