

ヨガ・ピラティス・美姿勢・体幹・ZUMBAなど楽しく身体を動かしましょう！

ミズノフィットネス教室 ～月謝制～



2024年10月～受講生募集!!

場 所 ■ 2階スタジオ

日 時 ■ 毎週水曜日 ①9:00～9:50②10:00～10:50③11:00～11:50
 毎週木曜日 ①9:30～10:20②10:35～11:25③11:40～12:30
 毎週金曜日 ①9:00～9:50
 毎週土曜日 ①9:00～9:50②10:00～10:50③11:00～11:50

※各教室の詳細は裏面をご覧ください。

受講料 ■ 月謝制：3,080円(税込・傷害保険含む)
 ※月謝変動制
 1回制：990円

※空きがあれば開催日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。

対 象 ■ 一般(高校生以上)

申 込 ■ 随時受付中
 ※直接受付にて申し込みください。

※1回制の方：会員登録をされている方はマイページより申し込みください。
 未会員の方は、HPのイベントより申し込みください。

マイページ



ホームページ



※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に関するご連絡等を行う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 埼玉県坂戸市につきい花みず木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10:00～21:00)

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

ミス/フィットネス教室

| 教室名 | 講師 | 定員 | 曜日 | 時間 | 教室内容 | レベル |
|--------------|----|-----|----|-------------|--|-----|
| いすヨガ | えり | 20名 | 水 | 9:00~9:50 | 椅子とマットを使用したヨガです。呼吸を意識し、インナーマッスルに働きかけ、通常のヨガと同じ効果が期待できます。あぐらが難しくても安心してご参加できます。 | ★ |
| 体幹トレーニング教室 | 廣見 | 25名 | | 10:00~10:50 | 体幹トレーニングを中心に、姿勢づくりなどを行います。腰痛、肩こり解消、ポッコリおなか解消、くびれづくりに効果が期待できます。 | ★ |
| リラックスヨガ | えり | 25名 | | 11:00~11:50 | 呼吸法を大切にするヨガの動きで、心と身体のバランスを整え、心身の健康とともにリラクゼーションを促します。 | ★ |
| 姿勢改善ストレッチ | 近藤 | 20名 | 木 | 9:30~10:20 | ストレッチポールを使って骨格を整え、股関節、肩甲骨周辺の柔軟性を高めるストレッチを行います。日頃から正しい姿勢を意識付け快適なカラダ作りを目指します。 | ★ |
| 美姿勢エクササイズ | 近藤 | 20名 | | 10:35~11:25 | 初心者向けのピラティスの動きで、美しい姿勢に必要な腹筋や体幹の筋力アップを目指します。眠っているカラダを目覚めさせくびれ、たて線をつくりましょう！ | ★ |
| ZUMBA® | 近藤 | 20名 | | 11:40~12:30 | ラテン系の音楽に合わせて楽しく動くダンス系エクササイズです。動作は簡単です。みんなで楽しく脂肪燃焼していきましょう！ | ★★ |
| 筋膜リリース&ストレッチ | 廣見 | 25名 | 金 | 9:00~9:50 | 筋膜リリース+リラックスストレッチを組み合わせたプログラムです。コリ・ハリをほぐし、腰痛・肩こりの軽減などがあります。 | ★ |
| はじめてのピラティス | まり | 25名 | 土 | 9:00~9:50 | ピラティスの基本動作を行う初心者向けのクラスです。体幹の動きを意識し、スッキリしたボディラインを目指します。 | ★ |
| やさしいピラティス | まり | 25名 | | 10:00~10:50 | 流れるようなピラティスの動きに呼吸を合わせてしっかりインナーマッスルを鍛えます。少しステップアップしたい方向けのクラスです。 | ★▶ |
| ベーシックヨガ | 金本 | 25名 | | 11:00~11:50 | ヨガの基本的なポーズと呼吸を意識させることでインナーマッスルに働きかけ、健康増進やシェイプアップに繋がります。 | ★▶ |

レベル：★ 初めて参加の方も大歓迎 ★★ リフレッシュしたい方大歓迎 ★★★ 運動が好きな方大歓迎

- カレンダーは別紙でお渡ししております。受付にお声がけください。
- 月謝制の為、退会しない限り毎月支払いが発生いたします。
- 教室変更・退会する場合は、前月の15日までに受付にて手続きをお願いいたします。
- 券売機入金の方は、前月の21日から末日の間に支払いをお願いいたします。