

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

2026年10月1日～



新規受講生募集！！



※ララフィットのみスタジオA面

場 所 ■ 2階 スタジオ全面

受講料 ■ 各660円（税込）

対 象 ■ 一般（高校生以上）

●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	定員	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	25名	ミズノ スタッフ	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	20名	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	20名	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がります。
毎週 水曜日	楽しいエアロビクス	15:00～15:50	20名	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 木曜日	脂肪燃焼系エアロ	18:45～19:30	20名	石田	楽しく身体を動かす有酸素運動、脂肪燃焼や筋力強化に効果的な教室です。
毎週 金曜日	ララフィット 変更	10:10～11:10	10名	ミズノ スタッフ	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うことで身体の機能向上を目指します。

※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 12/29～1/3

2026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				コアトレ&ストレッチ				脂肪燃焼系エアロ				楽しいエアロピクス				ララフィット			
4月	6	13	20	27	6	13	20	27	6	13	20	27	/	/	/	/	1	8	15	22	3	10	17	24
5月	11	18	25		11	18	25		11	18	25		14	21	28		13	20	27		1	8	15	22
6月	1	8	15	22	1	8	15	22	1	8	15	22	4	11	18	25	3	10	17	24	5	12	19	26
7月	6	13	27		6	13	27		6	13	27		2	9	16	23	1	8	15	22	3	10	17	24
8月	3	10	17	24	3	10	17	24	3	10	17	24	6	13	20	27	5	19	26		7	14	21	28
9月	7	14	28		7	14	28		7	14	28		3	10	17		2	9	16	30	4	11	18	25
10月	5	19	26		5	19	26		5	19	26		1	8	15	22	7	14	21	28	2	9	16	23
11月	2	9	16	30	2	9	16	30	2	9	16	30	5	12	19	26	11	18	25		6	13	20	27
12月	7	14	21	28	7	14	21	28	7	14	21	28	3	10	17	24	2	9	16	23	4	11	18	25
1月	4	18	25		4	18	25		4	18	25		7	14	21	28	6	13	20	27	8	15	22	29
2月	1	8	15	22	1	8	15	22	1	8	15	22	4	18	25		3	10	17		5	12	19	26
3月	1	8	15	29	1	8	15		1	8	15		4	11	18	25	3	10	17	24	5	12	19	26

※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 12/29～1/3