

桜環境センター余熱体験施設
平成30年1月 スタジオ・ウォーキングプールプログラム 基本スケジュール

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
午前	10:00~10:30 (30分) 初級エアロ 和知☆(300円)						9:40~10:10 (30分) フラ体操 ERI☆(300円)		9:50~10:35 (45分) ハタフローヨガ Noriko☆(500円)			
	実施日 16日・23日・30日						実施日 5日・12日 19日・26日		実施日 6日・13日 20日・27日			
	10:40~11:10 (30分) はじめてステップ 和知☆(300円)		10:30~12:00 (90分) バンドアルファピクス 後藤☆(500円)		9:45~10:30 (45分) シンプルエアロ Tomoko☆(400円)		10:15~11:00 (45分) フラダンス ERI☆(500円)		10:45~11:30 (45分) 基本のヨガ Noriko☆(500円)		10:45~11:45 (60分) いすに座ってのびのび 健康体操 齊木☆(500円)	
	実施日 16日・23日・30日		実施日 10日・17日 24日・31日		実施日 4日・11日 18日・25日		実施日 5日・12日 19日・26日		実施日 6日・13日 20日・27日		実施日 14日・21日・28日	
11:20~11:50 (30分) ズンバ 和知☆(300円)				11:00~11:45 (45分) コアトレヨガ えみ☆(月謝制) 月3回実施 月謝 1,300円 1回のみ 500円		11:15~11:45 (30分) カラダづくり Tomoko☆(300円)						
実施日 16日・23日・30日				実施日 11日・18日・25日		実施日 5日・12日 19日・26日						
午後	12:15~12:45 (30分) パレトン 塩野☆(300円)			11:50~12:20 (30分) アクアピクス 大木☆(300円)	13:45~14:15 (30分) ゆるトレ 大木☆(300円)		11:55~12:25 (30分) アロマストレッチ tomoko☆(300円)	13:45~14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步! 齊木☆(300円)			12:00~13:00 (60分) セルフボディケア エクササイズ 齊木☆(500円)	
	実施日 16日・23日・30日			実施日 10日・17日 24日・31日	実施日 11日・18日・25日		実施日 5日・12日 19日・26日	実施日 5日・12日 19日・26日			実施日 14日・21日・28日	
	13:00~13:30 (30分) 骨盤ストレッチ 塩野☆(300円)	14:50~15:20 (30分) 調整ウォーキング 大木☆(300円)		12:30~13:00 (30分) はじめて アクアフィットネス 大木☆(300円)	14:30~15:00 (30分) 調整ストレッチ 大木☆(300円)			14:30~15:00 (30分) アクア リラクゼーション 齊木☆(300円)			13:30~15:00 (90分) フィットネスダンス mieko☆(500円)	
	実施日 16日・23日・30日	実施日 16日・23日・30日		実施日 10日・17日 24日・31日	実施日 11日・18日・25日			実施日 5日・12日 19日・26日			実施日 7日・14日・21日・28日	
		15:30~16:00 (30分) 水中ウォーキング 大木☆(300円)	13:45~14:30 (45分) 骨盤&小顔体操 Noriko☆(500円)		15:15~16:00 (45分) リズムにのって マンボ&ジルバ 横山☆(400円)							
		実施日 16日・23日・30日	実施日 10日・17日 24日・31日		実施日 11日・18日・25日							
		14:40~15:10 (45分) アロマヨガ Noriko☆(500円)		16:10~16:40 (30分) パーティダンス 横山☆(300円)							16:00~17:00 (60分) クラシックバレエ 篠崎☆(500円)	
		実施日 10日・17日 24日・31日		実施日 11日・18日・25日							実施日 14日・21日・28日	
夜間	19:00~19:45 (45分) はじめてエアロ +ストレッチ Tomoko☆(400円)											
	実施日 16日・23日・30日											

■祝日のレッスンは休講となります。また、休館日(月曜日)が休日(国民の祝日)に当たった場合は次の休日でない日が休館日となりますので、お間違えのないようにお願い致します。

■当日、参加を希望されるクラスの開催時間までに、4階岩盤浴受付にて申込みを済ませレシートをお受け取りください。定員になり次第受付を終了とさせていただきます。予めご了承ください。

■レッスンを受ける際、別途で入館料が必要です。参加費の精算は、当日お帰りの際に3階受付にてお支払いください。

■レッスン開始10分前より入室可能となります。 ※スタジオレッスンは運動着が必要ですのでご持参下さい。シューズが必要なレッスンもございますので事前にお確かめください。

※プールのレッスンは水着、水泳キャップが必要です。

■レッスンのご予約は、前月の20日から受付致します。実施日やレッスン詳細につきましては気軽にお問合わせ下さい。 **Tell:048-710-5346**