

桜環境センター余熱体験施設
平成30年 4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	10:00~10:40 (40分) 初級エアロ 和知★(400円)						9:40~10:10 (30分) フラ体操 ERI★(300円)		9:50~10:35 (45分) 青盤&小顔体操 Noriko★(500円)				
	実施日 3日・10日 17日・24日						実施日 6日・13日 20日・27日		実施日 7日・14日 21日・28日				
	10:50~11:20 (30分) はじめてステップ 和知★(300円)		10:30~12:00 (90分) パルパルファンダンス 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) いずに産ってのびのび 健康体操 青木★(500円)		
実施日 3日・10日 17日・24日		実施日 4日・11日 18日・25日		実施日 6日・12日 19日・26日		実施日 6日・13日 20日・27日		実施日 7日・14日 21日・28日		実施日 8日・15日 22日・29日			
	11:30~12:00 (30分) ズンバ 和知★(300円)			11:00~11:45 (45分) コアトレヨガ えみ★(500円)		11:15~11:45 (30分) カラダづくり Tomoko★(300円)							
	実施日 3日・10日 17日・24日			実施日 6日・12日 19日・26日		実施日 6日・13日 20日・27日							
午後	12:15~12:45 (30分) パレト 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！ 青木★(300円)		12:00~13:00 (60分) セルフボディケア エクササイズ 青木★(500円)	
	実施日 10日 17日・24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 6日・13日 20日・27日		実施日 8日・15日 22日・29日	
	13:00~13:40 (40分) 青盤ストレッチ 塩野★(400円)	15:00~15:45 (45分) 脚力アップ&リラックス 大木★(500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 青木★(300円)		13:30~15:00 (90分) フィットネスダンス mieko★(500円)		13:30~15:00 (90分) フィットネスダンス mieko★(500円)
	実施日 10日 17日・24日	実施日 3日・10日 17日・24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 1日・8日 15日・22日・29日		実施日 1日・8日 15日・22日・29日
			13:45~14:30 (45分) 青盤&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)		16:10~17:00 (60分) 初級ラテンクラス 横山★(500円)						16:00~17:00 (60分) クラシックバレエ 横山★(500円)
		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 5日・12日 19日・26日						実施日 5日・12日 19日・26日	
夜間													

- 祝日及び休館日にあたる日のレッスンは休講となります。但し、祝日が日曜日の場合はレッスンは実施致します。
- 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い合わせ下さい。 [Tel:048-710-5346](tel:048-710-5346)