

桜環境センター余熱体験施設  
平成30年 5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)  実施日 8日・15日 22日・29日						9:40~10:10 (30分) フラ体操 ERI★(300円)  実施日 11日・18日・25日		9:50~10:35 (45分) 青盤&小顔体操 Noriko★(500円)  実施日 12日・19日・26日				
	10:50~11:20 (30分) はじめてステップ 和知★(300円)  実施日 8日・15日 22日・29日		10:30~12:00 (90分) パルティアルボディータス 後藤★(500円)  実施日 2日・9日 16日・23日・30日		9:45~10:30 (45分) シンプルエアロ Tomoko★(400円)  実施日 10日・17日 24日・31日		10:15~11:00 (45分) アラダンス ERI★(500円)  実施日 11日・18日・25日		10:45~11:30 (45分) 基本のヨガ Noriko★(500円)  実施日 12日・19日・26日		10:45~11:45 (60分) いずに産つてのびのび 健康体操 青木★(500円)  実施日 6日・13日 20日・27日		
	11:30~12:00 (30分) ズンバ 和知★(300円)  実施日 8日・15日 22日・29日				11:00~11:45 (45分) コアトレヨガ えみ★(500円)  実施日 10日・17日 24日・31日		11:15~11:45 (30分) カラダづくり Tomoko★(300円)  実施日 11日・18日・25日						
午後	12:15~12:45 (30分) パレト 塩野★(300円)  実施日 8日・15日 22日・29日			11:50~12:20 (30分) アクアピクス 大木★(300円)  実施日 2日・9日 16日・23日・30日		13:45~14:15 (30分) ゆるトレ 大木★(300円)  実施日 10日・17日 24日・31日		11:55~12:25 (30分) アロマストレッチ tomoko★(300円)  実施日 11日・18日・25日		13:45~14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步！ 青木★(300円)  実施日 11日・18日・25日		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 6日・13日 20日・27日	
	13:00~13:40 (40分) 青盤ストレッチ 塩野★(400円)  実施日 8日・15日 22日・29日	15:00~15:45 (45分) 脚力アップ&リラククス 大木★(500円)  実施日 8日・15日 22日・29日		12:30~13:00 (30分) はじめて アクアフィットネス 大木★(300円)  実施日 2日・9日 16日・23日・30日		14:30~15:00 (30分) 調整ストレッチ 大木★(300円)  実施日 10日・17日 24日・31日			14:30~15:00 (30分) アクア リラクゼーション 青木★(300円)  実施日 11日・18日・25日		13:30~15:00 (90分) フィットネスダンス mieko★(500円)  実施日 6日・13日 20日・27日		
			13:45~14:30 (45分) 青盤&小顔体操 Noriko★(500円)  実施日 2日・9日 16日・23日		15:16~16:00 (45分) リズムにのって マンボ&ジルバ 横山★(400円)  実施日 10日・17日 24日・31日		16:10~17:00 (60分) 初級ラテンクラス 横山★(500円)  実施日 10日・17日 24日・31日				16:00~17:00 (60分) クラシックバレエ 横山★(500円)  実施日 8日・15日 22日・29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合わせ下さい。 [Tel:048-710-5346](tel:048-710-5346)