

桜環境センター余熱体験施設
平成30年 8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) 青壁&小顔体操 Noriko★(500円)			
	実施日 7日・14日 21日・28日						実施日 3日・10日 17日・24日・31日		実施日 4日・18日・25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) バドミントン 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) いずに産つてのびのび 健康体操 青木★(500円)	
	実施日 7日・14日 21日・28日		実施日 1日・8日 15日・22日・29日		実施日 2日・9日 16日・23日・30日		実施日 3日・10日 17日・24日・31日		実施日 4日・18日・25日		実施日 5日・19日・26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 7日・14日 21日・28日				実施日 2日・9日 23日・30日		実施日 3日・10日 17日・24日・31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 はじめの一歩！ 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 7日・21日・28日			実施日 1日・8日 15日・22日・29日	実施日 2日・9日 16日・23日・30日		実施日 3日・10日 17日・24日・31日	実施日 3日・10日 17日・24日・31日			実施日 5日・19日・26日	
	13:00~13:40 (40分) 青壁ストレッチ 塩野★(400円)	15:00~15:45 (45分) 脚力アップ&リラククス 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)	
	実施日 7日・21日・28日	実施日 7日・21日・28日		実施日 1日・8日 15日・22日・29日	実施日 2日・9日 16日・23日・30日			実施日 3日・10日 17日・24日・31日			実施日 5日・12日 19日・26日	
			13:45~14:30 (45分) 青壁&小顔体操 Noriko★(500円)		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 1日・8日 15日・22日・29日		実施日 2日・9日 16日・23日・30日							
		14:40~15:25 (45分) アロマヨガ Noriko★(500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 1日・8日 15日・22日・29日		実施日 2日・9日 16日・23日・30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と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)