

**桜環境センター余熱体験施設**  
**2019年度上期 基本スケジュール スタジオ・ウォーキングプールプログラム (4月～9月)**

	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)	10:30～11:15 (45分) 脚力アップ& リラックス 大木☆(500円)	10:20～10:50 (30分) 整筋ストレッチ 後藤☆(300円)		9:40～10:30 (50分) エアロ& ストレッチポール tomoco☆(400円)		9:40～10:10 (30分) フラ体操 ERI☆(300円)		9:50～10:35 (45分) 骨盤&小顔体操 Noriko☆ (500円)			
	10:50～11:20 (30分) ステップ入門 和知☆(300円)		11:00～12:00 (60分) バランス整体 後藤☆(500円)		10:45～11:30 (45分) コアトレヨガ えみ☆(500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 斉木☆(500円)	
	11:30～12:00 (30分) ズンバ 和知☆(300円)	12:30～13:30 (60分) バレエストレッチ& フィットネスダンス Mieko ☆(500円)	12:30～13:00 (30分) タオル体操 大木☆(300円)		11:15～11:45 (30分) カラダづくり tomoco☆(300円)		11:45～12:25 (40分) 初級エアロ 和知☆(400円)					
			13:10～13:50 (40分) ゆるトレ 大木☆(400円)				12:40～13:20 (40分) ステップ初級 和知☆(400円)					
午後	12:15～12:45 (30分) バレトン 塩野☆(300円)		13:45～14:30 (45分) イスヨガ Noriko☆(500円)	11:50～12:20 (30分) アクアピクス 大木☆(300円)	14:00～14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木☆(400円)	11:55～12:25 (30分) アロマストレッチ tomoco☆(300円)	13:45～14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步! 斉木☆(300円)		12:00～13:00 (60分) セルフボディケア エクササイズ 斉木☆(500円)			
	13:00～13:40 (40分) 骨盤ストレッチ 塩野☆(400円)		14:40～15:25 (45分) 骨盤&小顔体操 Noriko☆(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)	15:00～16:00 (60分) はじめての太極拳 鈴木☆(500円)	14:30～15:00 (30分) アクア リラクゼーション 斉木☆(300円)		13:30～14:30 (60分) フィットネスダンス mieko☆(500円)				
			15:40～16:20 (40分) はじめての 社交ダンス 横山☆(400円)									
			16:30～17:15 (45分) リズムにのって ダンスステップ 横山☆(400円)						16:00～17:00 (60分) クラシックバレエ 篠崎☆(500円)			

■休館日のレッスンは休講となります。尚、平成30年10月より、祝日もレッスンを実施致します。

■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:048-710-5344