

# 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 (10月～3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) ミュージック骨盤体操 Noriko☆ (500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)						
	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)		10:45～11:45 (60分) 貯筋&ニコニコ運動 斉木☆(500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)
13:00～13:40 (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)				
		15:40～16:30 (50分) はじめての 社交ダンス part1 横山☆(500円)											
		16:40～17:20 (40分) はじめての 社交ダンス part2 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:048-710-5344