

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<br>(40分)<br>初級エアロ<br>和知☆(400円)                | 10:30~11:15<br>(45分)<br>脚力アップ&<br>リラックス<br>大木☆(500円)      | 10:20~10:50<br>(30分)<br>整筋ストレッチ<br>後藤☆(300円)                    | 11:00~12:00<br>(60分)<br>バランス整体<br>後藤☆(500円) | 9:40~10:30<br>(50分)<br>エアロ&<br>ストレッチボール<br>tomoco☆(400円) | 10:45~11:30<br>(45分)<br>コアトレヨガ<br>えみ☆(500円) | 9:40~10:10<br>(30分)<br>フラ体操<br>ERI☆(300円)       | 10:15~11:00<br>(45分)<br>フラダンス<br>ERI☆(500円) | 9:50~10:35<br>(45分)<br>ミュージック骨盤体操<br>Noriko☆(500円)      | 10:45~11:30<br>(45分)<br>基本のヨガ<br>Noriko☆(500円) | 10:45~11:45<br>(60分)<br>貯筋&ニコニコ運動<br>齊木☆(500円)       |     |
|    | 10:50~11:20<br>(30分)<br>ステップ入門<br>和知☆(300円)               |   | 12:30~13:30<br>(60分)<br>パレエストレッチ&<br>フィットネスダンス<br>Mieko ☆(500円) |   | 12:30~13:00<br>(30分)<br>タオル体操<br>大木☆(300円)               |   | 11:15~11:45<br>(30分)<br>カラダづくり<br>tomoco☆(300円) |   | 11:45~12:25<br>(40分)<br>初級エアロ<br>和知☆(400円)              |  |  |     |
|    | 11:30~12:00<br>(30分)<br>ズンバ<br>和知☆(300円)                  |   | 13:10~13:50<br>(40分)<br>ゆるトレ<br>大木☆(400円)                       |   | 13:10~13:50<br>(40分)<br>カラダづくり<br>tomoco☆(300円)          |   | 12:40~13:20<br>(40分)<br>ステップ初級<br>和知☆(400円)     |   | 12:00~13:00<br>(60分)<br>セルフボディケア<br>エクササイズ<br>齊木☆(500円) |  |  |     |
|    | 12:15~12:45<br>(30分)<br>バレトン<br>塩野☆(300円)                 |   | 13:45~14:30<br>(45分)<br>イスヨガ<br>Noriko☆(500円)                   |   | 11:50~12:20<br>(30分)<br>アクアピクス<br>大木☆(300円)              |   | 14:00~14:40<br>(40分)<br>調整ストレッチ<br>大木☆(400円)    |   | 11:55~12:25<br>(30分)<br>アロマストレッチ<br>tomoco☆(300円)       |  | 13:30~14:30<br>(60分)<br>フィットネスダンス<br>mieko☆(500円)    |     |
|    | 13:00~13:40<br>(40分)<br>骨盤ストレッチ<br>塩野☆(400円)              |   | 14:40~15:25<br>(45分)<br>骨盤&小顎体操<br>Noriko☆(500円)                |   | 12:30~13:00<br>(30分)<br>はじめて<br>アクアフィットネス<br>大木☆(300円)   |   | 15:00~16:00<br>(60分)<br>はじめての太極拳<br>鈴木☆(500円)   |   | 13:45~14:15<br>(30分)<br>水中運動<br>はじめの一歩！<br>齊木☆(300円)    |  | 14:30~15:00<br>(30分)<br>アクア<br>リラクゼーション<br>齊木☆(300円) |     |
| 午後 | 15:40~16:30<br>(50分)<br>はじめての<br>社交ダンス part1<br>横山☆(500円) | 16:40~17:20<br>(40分)<br>はじめての<br>社交ダンス part2<br>横山☆(400円) |   |   |  |   |   |   |   |  | 16:00~17:00<br>(60分)<br>クラシックバレエ<br>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せ下さい。

Tell:048-710-5344