

桜環境センター余熱体験施設
2019年度下期 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					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)					
	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)		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)		9:50～10:35 (45分) ミュージック骨盤体操 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)	11:50～12:20 (30分) アクアピクス 大木☆(300円)		11:15～11:45 (30分) カラダづくり tomoco☆(300円)		10:45～11:30 (45分) 基本のヨガ Noriko☆(500円)		10:45～11:45 (60分) 貯筋&ニコニコ運動 青木☆(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) はじめて アクアフィットネス 大木☆(300円)	12:30～13:00 (30分) タオル体操 大木☆(300円)		11:55～12:25 (30分) アロマストレッチ tomoco☆(300円)		11:45～12:25 (40分) 初級エアロ 和知☆(400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)	
午後	12:15～12:45 (30分) パレトン 塩野☆(300円)		13:45～14:30 (45分) イスヨガ Noriko☆(500円)		13:10～13:50 (40分) ゆるトレ 大木☆(400円)		13:45～14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步! 青木☆(300円)		12:40～13:20 (40分) ステップ初級 和知☆(400円)		13:30～14:30 (60分) フィットネスダンス mieko☆(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)		14:00～14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木☆(400円)		14:30～15:00 (30分) アクア リラクゼーション 青木☆(300円)					
	14:00～14:45 (45分) リラックスヨガ 玲美☆(500円)		15:40～16:30 (50分) はじめての 社交ダンス part1 横山☆(500円)		15:00～16:00 (60分) はじめての太極拳 鈴木☆(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カード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。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:048-710-5344](tel:048-710-5344)