

桜環境センター余熱体験施設
2022年度 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 (8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	9:30~10:10 (40分) 初級エアロ 和知☆(400円)				9:40~10:10 (30分) はじめてエアロ tomoco☆(300円)		9:40~10:10 (30分) フラダンス ERI☆(500円)		9:30~10:10 (40分) チェアバレトン 和知☆(400円)				
	10:20~10:50 (30分) ステップ入門 和知☆(400円)				10:20~10:50 (30分) カラダづくり tomoco☆(300円)		10:20~10:50 (30分) フラダンス ERI☆(500円)		10:20~11:00 (40分) 初級エアロ 和知☆(400円)				
	11:00~11:30 (30分) ズンバ 和知☆(300円)		10:30~11:30 (60分) 貯筋&にこにこ運動 斉木☆(500円)		11:00~11:30 (30分) からだほぐし tomoco☆(300円)		11:00~11:40 (40分) やさしいヨガ えり☆(400円)		11:10~11:40 (30分) ステップ初級 和知☆(400円)				
				11:40~12:20 (40分) アクアピクス 大木☆(400円)			11:50~12:30 (40分) 整えるヨガ えり☆(400円)						
	12:00~12:40 (40分) バレトン 塩野☆(400円)			12:30~13:00 (30分) 水中膝腰ケア 大木☆(300円)	12:30~13:00 (30分) タオル体操 大木☆(300円)								
午後	12:50~13:30 (40分) 骨盤体操 塩野☆(400円)		12:40~13:20 (40分) のびのびダンス 森☆(400円)		13:10~13:50 (40分) ゆるトレ 大木☆(400円)				13:00~13:30 (30分) 生き生き健康 ストレッチ 育豪☆(400円)				
	13:45~14:25 (40分) ゆるトレ 大木☆(400円)		13:30~14:20 (50分) ZUMBA 森☆(500円)		14:00~14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木☆(400円)		13:45~14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步! 斉木☆(400円)				13:30~14:30 (60分) フィットネスダンス Mieko☆(500円)		
	14:35~15:15 (40分) 全身ストレッチ 大木☆(400円)		14:30~15:30 (60分) 貯筋&にこにこ運動 斉木☆(500円)				14:30~15:00 (30分) アクアボディ コンディショニング 斉木☆(400円)				15:00~16:00 (60分) クラシックバレエ (6歳~12歳対象) 篠崎☆(500円)		
	15:30~16:30 (60分) フィットネスダンス Mieko☆(500円)		15:40~16:20 (40分) シャドーで社交 ステップセラピー 横山☆(400円)										

■休館日のレッスンは休講となります

■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番号札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、別途で参加費が必要です。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。