

**桜環境センター余熱体験施設**  
**2023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 (上半期)**

	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					9:40~10:10 (30分) はじめてエアロ tomoco☆(400円)		9:40~10:10 (30分) フラダンス ERI☆(600円)		9:30~10:10 (40分) チェアパレトン 和知☆(500円)			
	9:45~10:25 (40分) 初級エアロ 和知☆(500円)				10:20~10:50 (30分) カラダづくり tomoco☆(400円)		10:20~10:50 (30分) フラダンス ERI☆(600円)		10:20~11:00 (40分) 初級エアロ 和知☆(500円)			
	10:35~11:05 (30分) ステップ入門 和知☆(500円)		10:45~11:25 (40分) かんたん筋トレ・貯筋運 動! 斉木☆(500円)		11:00~11:30 (30分) ストレッチ tomoco☆(400円)		11:00~11:40 (40分) やさしいヨガ えり☆(500円)		11:10~11:40 (30分) ステップ初級 和知☆(500円)			
	11:15~11:45 (30分) ズンバ 和知☆(400円)			11:40~12:20 (40分) アクアピクス 大木☆(500円)			11:50~12:30 (40分) 整えるヨガ えり☆(500円)					
	12:00~12:40 (40分) パレトン 塩野☆(500円)			12:30~13:00 (30分) 水中膝腰ケア 大木☆(500円)	12:30~13:00 (40分) タオル体操 大木☆(400円)							
						13:10~13:50 (40分) ゆるトレ 大木☆(500円)						
午後	12:50~13:30 (40分) 骨盤体操 塩野☆(500円)				14:00~14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木☆(500円)			13:45~14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步! 斉木☆(500円)		13:30~14:30 (60分) フィットネスダンス Mieko☆(600円)		
	13:45~14:25 (40分) ゆるトレ 大木☆(500円)		14:00~14:40 (40分) かんたん筋トレ・貯筋運 動! 齋木☆(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☆(500円)					
	14:35~15:15 (40分) 全身ストレッチ 大木☆(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☆(500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わせ下さい。