

桜環境センター余熱体験施設  
2024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 (下半期)

	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)		9:35~10:05 (30分) 誰でも出来る優しい フラダンス ERI☆(500円)		9:30~10:10 (40分) チェアバレトン 和知☆(500円)				
	9:45~10:15 (30分) エアロピクス 和知☆(500円)				10:20~10:50 (30分) カラダづくり tomoco☆(400円)		10:15~10:50 (45分) ポールdeゆるほぐし ERI☆(600円)		10:20~11:00 (40分) 初級エアロ 和知☆(500円)		10:00~10:40 (40分) 朝の巡りヨガ えり☆(500円)		
	10:25~11:05 (40分) ズンバ 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)		11:10~11:50 (30分) ステップ初級 和知☆(500円)		10:50~11:30 (40分) ヨガベーシック えり☆(500円)		
	11:20~12:00 (40分) バレトン 塩野☆(500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) ゆるトレ 大木☆(500円)				
	12:10~12:50 (40分) 骨盤体操 塩野☆(500円)			12:30~13:00 (30分) 水中膝腰ケア 大木☆(500円)		12:20~13:00 (40分) タオル体操 大木☆(500円)			12:50~13:30 (40分) ゆったりストレッチ 大木☆(500円)				
午後					13:10~13:50 (40分) ゆるトレ 大木☆(500円)			13:45~14:15 (30分) 水中運動 はじめの一步! 斉木☆(500円)		13:40~14:20 (40分) 膝腰ケア体操 大木☆(500円)		13:30~14:30 (60分) フィットネスダンス Mieko☆(600円)	
			14:00~14:40 (40分) かんたん筋トレ・ 貯筋運動! 齋木☆(500円)		14:00~14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木☆(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)					
									15:00~15:30 (30分) 社交ダンス 入門クラス 横山☆(400円)			15:00~15:45 (45分) 初めての社交ダンス 横山☆(700円)	
			15:40~16:20 (40分) やさしい社交ダンス パーティーダンス 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。