

桜環境センター 余熱体験施設

2026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)

スタジオ

プール

		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												
	10	エアロビクス 和知 9:45~10:15 (30分) 500円					はじめてエアロ tomoco 9:40~10:10 (30分) 400円				チェアバレトン 和知 9:30~10:10 (40分) 500円		
		ズンバ 和知 10:25~11:05 (40分) 500円		かんたん筋トレ・ 貯筋運動! 齋木 10:45~11:30 (45分) 500円		カラダづくり tomoco 10:20~10:50 (30分) 400円				初級エアロ 和知 10:20~11:00 (40分) 500円			
	11	バレトン 塩野 11:20~12:00 (40分) 500円			アクアピクス 大木 11:40~12:20 (40分) 500円		ストレッチ tomoco 11:00~11:30 (30分) 400円		やさしいヨガ えり 11:00~11:40 (40分) 500円		ステップ初級 和知 11:10~11:50 (40分) 500円		
		骨盤体操 塩野 12:10~12:50 (40分) 500円			水中膝腰ケア 大木 12:30~13:00 (30分) 400円		タオル体操 大木 12:20~13:00 (40分) 500円		整えるヨガ えり 11:50~12:30 (40分) 500円		ゆるトレ 大木 12:00~12:40 (40分) 500円		
午後	13					ゆるトレ 大木 13:10~13:50 (40分) 500円				ゆったりストレッチ 大木 12:50~13:30 (40分) 500円		フィットネスダンス Mieko 13:00~14:30 (90分) 700円	
	14			かんたん筋トレ・ 貯筋運動! 齋木 14:00~14:45 (45分) 500円		調整ストレッチ 大木 14:00~14:40 (40分) 500円		水中運動 はじめの一步! 齋木 13:45~14:15 (30分) 500円		膝腰ケア体操 大木 13:40~14:20 (40分) 500円			
								アクアボディ コンディショニング 齋木 14:30~15:00 (30分) 500円					
	15			みんなでタンゴ 横山 15:00~15:30 (30分) 400円									
16			初めての社交ダンス 横山 15:40~16:10 (30分) 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。 ※予約は4階岩盤浴受付にて行います、電話での予約は承れません。

室内シューズが必要