

★2021年 教室案内★

有料教室

クラス名	指導内容	運動レベル	曜日	時間	定員	対象	料金
フロア教室	ストレッチヨガ①・②	ストレッチを取り入れ、体をしっかりと伸ばしていきます。	☆☆☆	月	①9:30～10:15 ②10:30～11:15	8名	中学生以上 教室のみ参加 ¥800 施設を利用される方 ¥800+施設利用料
	かんたんエアロ	簡単な動きを中心に音楽にあわせ運動していきます。新陳代謝を高め脂肪燃焼を促します。	☆☆☆	月	11:30～12:15	6名	
	かんたんヨガ	身体の歪みを矯正し血液循環を良くし、自律神経機能を向上をさせていきましょう。	☆☆☆	月	19:00～20:00	8名	
	ハワイアンダンス	ストレッチで身体をほぐしてから基本の姿勢、腰の動き、足の運びなどのベーシックな動作を行い、ハンドモーションを付けて1曲を仕上げしていきます。	☆☆☆	月	13:00～14:00	6名	
	リラックスヨガ	呼吸に合わせて身体を気持ち良く動かし、心と身体をつなげます。初心者の方、体が硬い方にもオススメです。心と身体を共に癒しリラックスしましょう。	☆☆☆	火	19:00～20:00	8名	
	ピラティス	正しく安全な動きを身につけ、姿勢改善と運動機能向上を目指しましょう。	☆☆☆	水	9:30～10:30	8名	
	タチアンダンス	女性らしい動きが多く美しい力のある魅力的なダンスです。さらに腰のくびれ、腹筋、下半身の筋力アップ、足のシェイプアップに効果的です。音楽に合わせて自然に心地よく体を動かしながら、ストレス発散にもつながります。	☆☆☆	水	11:00～12:00	8名	
	ズンバ	ラテン系の音楽に合わせて楽しく燃焼ダイエットエクササイズを行います。	☆☆☆	木	10:00～10:45	6名	
	太極拳	中国武術の動作で体幹や股関節周辺の筋肉・脳を刺激し、さらに体の隅々まで意識を行き渡らせることで心身を活性化させる全身運動です。基本の立ち方・歩き方からゆっくり・楽しく・丁寧にステップアップします。	☆☆☆	木	11:00～12:00	8名	
	ズンバゴールド	ZUMBA初心者の方向けのプログラムです。ワールドミュージックを聴きながら、心地よくCOOLに踊りましょう♪	☆☆☆	金	10:00～10:45	6名	
	太極舞	太極拳、中国舞踊などの動きを取り入れたスローエクササイズです。中国風音楽に合わせてゆっくりとした動作の中で心身ともに開放します。年齢に関係なくどなたでも楽しめるプログラムです。	☆☆☆	金	12:30～13:30	8名	
ピラティス	正しく安全な動きを身につけ、姿勢改善と運動機能向上を目指しましょう。	☆☆☆	金	14:00～15:00	8名		
無料教室 ※施設利用料はかかりますのでご注意ください。							
フロア	ゆっくりプログラム	楽しくトレーニングしたい方におすすめ！ボールやセラバンドなどの道具を用いて行います！初心者の方、体力に自信のある方まで楽しめる教室です。	☆☆☆	月 水	月・14:30～15:00 水・13:00～13:30	6名	中学生以上 施設利用料 ¥310

注意事項

- ・受付は教室開始の10分前から行い、定員を超えた場合は抽選を行います。(電話予約は受け付けておりません)
- ・教室時間以外で施設を利用される方は、別途施設利用料をお支払ください。
- ・教室のみ利用をする場合、教室料金のお支払をお願いします。
- ・トレーニングルーム内の密集を避ける為、教室前後30分はトレーニング設備の使用を不可と致します。
- ・ご不明な点は、スタッフにお気軽にお声掛けください。
- ・ヨガ、ピラティスに参加のお客様は、大きめのバスタオルまたはヨガマット等をご準備ください。
- ・ヨガ、ピラティス以外のフロア教室は室内シューズが必要となります。
- ・ヨガマット・シューズのレンタルは行っておりません、各自でご用意ください。
- ・無料教室は、施設利用料金をお支払い頂いたお客様のみ対象となります。

お問い合わせはこちらへ

熊谷さくら運動公園 アクアエア
〒360-0832 熊谷市小島157-1
TEL: 048-533-9100
受付時間: 9:00～21:00
<https://www.saispo.jp/sakura/>