

★2022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	窓口予約受付時間 (1週間前)	電話予約受付時間 (1週間前)	キャンセル期限	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	①10:15～ ②11:15～	①11:00～ ②12:00～	～予約日の 3日前まで	中学生 以上	700円	
	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	12:15～	13:00～			8名	800円
	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	20:00～	20:45～			10名	700円
	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	10:30～	11:15～			10名	700円
	タヒチアンダンス	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	12:00～	12:45～			10名	700円
	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	10:45～	11:30～			8名	800円
	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	12:00～	12:45～			10名	700円
	POP PILATES (ポップピラティス)	洋楽に合わせて、ピラティスの動きをしていきます。 全身を各部位毎に分けて一箇所ずつ意識しながら動く有酸素系のコアトレーニングです。 姿勢や腰痛などの改善効果、筋力アップ、脂肪燃焼効果も期待できます。	★★☆	金	10:00～10:45	10:45～	11:30～			10名	700円
	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	13:30～	14:15～			10名	700円
	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	15:00～	15:45～			10名	700円
ザ・サーキット	筋力トレーニング(スローエクササイズやクイックエクササイズ)と有酸素運動を組み合わせたプログラムです。運動が苦手な方でも楽しんでいただける教室です♪	★★☆	第1・3水	16:00～16:30	16:30～	17:15～	8名	300円			
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 第2・4水	【月】14:30～15:00 【水】13:00～13:30			8名	中学生 以上	施設利用料 ¥310	

注意事項

- ・教室に参加される場合は事前に参加料金をお支払いください。
- ・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。
- ・教室のみ参加の方は、開始の10分前から入場・ご案内をさせていただきます。
- ・窓口予約の場合は、1週間前の教室終了後より翌週(次回)の教室予約を開始します。【例】11/8 教室予約希望の場合:11/1該当教室終了後より窓口予約を開始します】
- ・電話予約の場合は、1週間前の教室終了45分後より翌週(次回)の教室予約を開始します。【例】11/8 教室予約希望の場合:11/1該当教室終了45分後より電話予約を開始します】
- ※1週間前の教室開催がない場合は2週間前より、翌週の教室が休講の場合は次回(翌々週)の教室受付を行います。
- ・キャンセルの場合は、予約日の3日前までにお電話もしくは窓口にてキャンセル連絡をお願いします。【例】11/8 教室キャンセルの場合:11/5までにキャンセル連絡をお願いします。】
- ・当日教室に空きがある場合は参加可能ですが、空きの人数以上の当日参加希望者がいた場合、従来通り教室開始10分前より抽選にて受付を行います。
- ・施設利用時は教室中も含めマスクの着用をお願いします。
- ・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1回100円となります。
- ・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 アクアピア

〒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/>

