★ 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	Web予約受付期間	キャンセル期限	定員	対象	料金
フロア教室	ヨガ	自分の身体と心に意識を向け心身の調和を図りましょう。	★★☆	月	9:30～10:15	開催予定日1週間前から	予約日の前日まで	12名	中学生以上	650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	10:30～11:15			18名		
	かんたんヨガ	リンパマッサージで滞った水分や老廃物を流すとむくみが改善します。 更にストレッチを取り入れて血行を良くし、体内の循環を整えましょう。	★☆☆	月	11:30～12:15			12名		
	キックボクシング	ミットやバックを蹴る有酸素運動が行えます。 俊敏性や体幹が強化され運動神経が良くなり、心身共に強くなりたい方におすすめです。	★★☆	月	19:00～20:00			12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 金	水 9:30～10:30 金14:00～15:00			12名		
	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			18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			18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	11:15～12:15			15名		
	ナイトピラティス	ゆったりとした動きで1日の疲れをリフレッシュ！ 脂肪燃焼効果やストレス軽減など様々な効果が期待できる教室です。	★☆☆	木	19:00～20:00			12名		
	エンジョイピラティス	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			12名		
	ボクシングフィットネス	全身運動でシェイプアップ効果、ストレス解消効果、瞬発力が身につく教室です。	★★☆	金	11:00～12:00			12名		
	太極舞 【タイチーダンス】	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ながら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			18名		
	ローラーピラティス	ローラーを使用してリラックスしながらストレッチで体を伸ばしたり、 体幹など必要な筋肉をつけていきます。 効率的でしなやかな動きを獲得し正しい体の使い方を意識することで体も心も整います。	★★☆	土	9:30～10:30			12名		

無料教室　※施設利用料はかかりますのでご注意下さい。

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	14:30～15:00			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。
・予約はインターネットのみ受け付けています。熊谷さくら運動公園/ホームページ/教室予約ページにてお申し込みください。
・1週間前の0時より翌週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　0時より予約を開始します】
・キャンセルの場合は、予約日の前日までにインターネット予約サイトもしくはお電話・窓口にて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。
・教室のご予約をされている方は、教室の前後30分間トレーニングルームを利用することができます。

・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、かんたんヨガに参加のお客様は、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、かんたんヨガ以外のフロア教室は室内シューズが必要となります。
・ボクシングフィットネスに参加のお客様は室内シューズと軍手が必要になります。
・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/