

スケジュール2023年7月

※★先月と変わっています。 ※1日のご予約は2本までとし、空きがあれば当日次予約可能ですが、サクラマークのクラスを含む場合は3本目が有料となります。(通常の半額・チケット利用可) ※祝日は別スケジュールです。

火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 フラダンス ILIMA	10:20~10:50 健康体操 &ローラーストレッチ	10:20~11:10 ピラティス① &ローラーで背中ほぐし	10:20~11:20 ヨガ① NOZOMI	10:20~11:20 ヨガ① &ローラーで背中ほぐし YOKO	10:20~11:15 ヨガ① &ローラーで背中ほぐし YOKO
11:45~12:30 ヨガ YOKO	11:10~11:55 ZUMBA YOKO	11:30~12:20 ピラティス② &ローラーで背中ほぐし YUTA	11:30~12:20 ヨガ② ~引き締め~ ~ローラーで背中ほぐし~ YOKO	11:40~12:30 ヨガ② ~柔軟性UP~ ~お腹引き締め~ YOKO	11:30~12:15 ピラティス ~柔軟性UP~ YUTA
12:45~13:15 ワンツーボクシング HAMANO	12:15~13:15 ベリーダンス aminah	マンツーマン受付枠 12:30~13:00	12:40~13:25 ヨガ③ YOKO	12:50~13:20 ZUMBA YOKO	12:30~13:15 ヨガ② &ローラーで背中ほぐし YOKO
13:30~14:20 ヨガ① リラックス系 &ローラーで背中ほぐし YOKO	13:30~14:20 ヨガ① &ローラーで背中ほぐし YOKO	13:30~14:15 エアロビクス YUTA	13:45~14:15 ZUMBA YOKO	13:30~14:00 ストレッチ ~ローラーで背中ほぐし~	13:30~14:20 ZUMBA YOKO
14:40~15:40 ヨガ② MIEKO	14:40~15:30 ヨガ② &ローラーで背中ほぐし YOKO	14:30~15:30 ヨガ NOZOMI	★ 14:30~15:15 ピラティス ~ローラーで背中ほぐし~ YUTA	マンツーマン・ヘッドスパ 14:10~14:50	マンツーマン・ヘッドスパ 14:30~15:00
マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:50~17:50 30分3,300円 ※お得な専用チケットも あります。	マンツーマン 受付枠 15:45~16:15 16:45~17:45 KIDS チアダンス スクール	マンツーマン 受付枠 15:30~17:50	マンツーマン ・ドライヘッドスパ 受付枠 15:20~18:00	15:00~16:00 ピラティス YUTA	15:10~16:10 引締めサーキット &ローラーで背中ほぐし YUTA
18:00~19:00 ヨガ &ローラーで背中ほぐし YOKO	18:05~18:50 ヨガ ~柔軟性UP~ ~お腹引き締め~ YOKO	18:00~18:30 ビーチボールキック (※要シューズ)	18:10~19:00 ピラティス YUTA	シューズ不要。 水分・タオルをお持ちください。	
19:10~20:10 ピラティス &ローラーで筋膜リリース YUTA	19:00~20:00 ベリーダンス ayishah	★ 18:40~19:10 ワンツーボクシング YUTA	19:10~20:00 引締めサーキット &ローラーで背中ほぐし YUTA	室内用シューズ・水分・タオルを お持ちください。	
	20:10~20:40 ZUMBA YOKO	19:20~20:10 ピラティス &ローラーストレッチ YUTA		スタジオではマスクの着用は自由です。	
				【オンラインレッスンできます】 マット系レッスン(黄色枠)はオンライン中継で 受講することができます。(LINEでご予約ください) オンラインは、レッスン中は参加者の皆さんの声はミュートさせてい たきます。ご自身のビデオはオン・オフ自由です。ご家族でもお気 軽にご参加ください。	

【料金のご案内】

マスクの着用は任意となります！

- ・定員は1クラス10名です。(有酸素系は12名)
- ・発熱、咳、体調がすぐれない場合はお控えください。  
皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



YOKO(ようこ) YUTA(ゆうた)

LINEでも  
お気軽にお問い合わせ  
ください↓



受け放題月会費プラン ※1日2本まで(空きがあれば追加可)	
全日会員	9,500円(税込10,450円)
家族会員	17,000円(2名)(税込18,700円)
平日昼会員	6,400円(税込7,040円) ※火~金10時~17時(祝日除く)
月4(days)会員	6,400円(税込7,040円) ※月に4日間選べます
月4本	5,900円(税込6,490円) ※月に4本選べます。
月2本	3,400円(税込3,740円) ※月に2本選べます
オンライン会員	5,900円(税込6,490円) ※ワタシのみ月に8本受講できます。

※月会費は2ヶ月分先払い。その後口座引落です。(単月不可・オンラインは可)  
※オンライン会員以外の種別はオンラインと両方ご利用できます。

チケットプラン ※お友達・ご家族とシェアOK	
11枚セット	1000円×11枚セット 10,000円(税込11,000円)

※有効期限3ヶ月。有効期限内の次購入は10%引。

都度利用料金	
30分クラス	1,000円(税込1,100円)
45~60分クラス	2,000円(税込2,200円) ※オンラインレッスンは1,100円

~ウェルネス空間~  
**SAKURA**

体験のご予約は **048-961-8899**  
越谷市弥生町17-1 越谷ツインシティ A3階

SAKURA 越谷 検索