

サクラ健康増進クラブ ファイト! 1月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
				1			2			3	4			5		
1/4(金)・1/5(土) 9:00~17:00 営業時間が変更になって おります				休			休			休	10:00	14:30		10:00	14:30	
			ラジオ 体操								トータル EX 45分		ラジオ 体操	ボディ シェイ プ 45分		
1/12(土)簡単ステップ ステップ台は7台までの先着 順です。台なしでもご参加い ただけます。				休			休			休	10:30			10:30		
			トータル EX 45分								17:00 閉館		ボディ シェイ プ 45分	17:00 閉館		
6	7			8			9			10	11			12		
10:30	9:30		18:15	10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15		10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15
エアロ &ヨガ 40分 宮野 佐藤	リズム 体操 40分 丸山	①14:00 ②15:00 肩こり コア 40分	簡単 エアロ 40分 宮野	ラジオ 体操	スロー エアロ 40分 丸山	ゆったり ストレッチ 40分 宮野	ラジオ 体操	ダンベル EX 30分 佐藤	お腹引 締めEX 40分 宮野		ラジオ 体操	フラEX 40分 大宮	肩こり コア 40分 大宮	ラジオ 体操	簡単 ステップ 30分 佐藤	ゆったり ストレッチ 40分 宮野
14:30	10:30		19:30	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30		10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	
エアロ &ヨガ 40分 宮野 佐藤	よつば クラブ 60分		お腹引 締めEX 40分 宮野	スクエア ステップ 30分 佐藤	ラジオ& ストレッチ 40分 大宮	お腹引 締めエ アロ 40分 宮野	スロー エアロ 40分 丸山	ヨガ 60分 山田	簡単 エアロ 40分 宮野		美脚 体操 40分 丸山	おしゃれ ヨガ 40分 佐藤	肩こり コア 40分 大宮	青竹& ストレッチ 30分 大宮	ゆったり ストレッチ 40分 宮野	
13	14			15			16			17	18			19		
10:30	9:30	14:30		10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15		10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15
ゆったり ストレッチ 40分 宮野	エアロ& ストレッチ 40分 丸山 大宮	エアロ& ストレッチ 40分 丸山 大宮		ラジオ 体操	簡単 エアロ 40分 宮野	ゆったり ストレッチ 40分 宮野	ラジオ 体操	アロマス トレッチ 30分 大宮	エアロ& ストレッチ 40分 宮野		ラジオ 体操	チューブ &ス トレッチ 40分 佐藤	簡単 エアロ 40分 宮野	ラジオ 体操	ヒップ ホップ 40分 丸山	リズム 体操 40分 丸山
14:30	10:30		17:00 閉館	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30		10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	
ラジオ& ストレッチ 40分 丸山	よつば クラブ 60分			スロー エアロ 40分 丸山	健康ヨガ 40分 佐藤	エアロ& ストレッチ 40分 宮野	棒EX 30分 丸山	ヨガ 60分 山田	お腹引 締めエ アロ 40分 宮野		肩こり 体操 30分 大宮	棒体操 30分 丸山	エンジ ョイ エアロ 40分 宮野	ゆったり ストレッチ 40分 宮野	肩こり 体操 30分 大宮	
20	21			22			23			24	25			26		
10:30	9:30	13:30	18:15	10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15		10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15
レジス タン&ス トレッチ 40分 佐藤 大宮	美脚 体操 40分 丸山	これから 教室 60分 宮野	楽楽 エクサ サイズ 40分	ラジオ 体操	ボール &ス トレッチ 40分 佐藤	エアロ& ストレッチ 40分 宮野	ラジオ 体操	優しい ポクサ サイズ 30分 大宮	お腹引 締めEX 40分 宮野		ラジオ 体操	美脚 体操 40分 丸山	リズム 体操 40分 丸山	ラジオ 体操	脂肪 燃焼 40分 佐藤	ポクサ サイズ 40分 大宮
14:30	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30		10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	
レジス タン&ス トレッチ 40分 佐藤 大宮	よつば クラブ 60分	リズム 体操 40分 丸山	お腹引 締めエ アロ 40分 宮野	スロー エアロ 40分 丸山	簡単 ダンス 40分 宮野	お腹引 締めEX 40分 宮野	おしゃれ ヨガ 40分 佐藤	ヨガ 60分 山田	簡単 エアロ 40分 宮野		チューブ &ス トレッチ 40分 佐藤	フラEX 40分 大宮	エアロ チーム 40分 丸山	アロマス トレッチ 30分 大宮	ゆったり ストレッチ 40分 宮野	
27	28			29			30			31						
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	13:30	18:15	10:00	14:00	18:15							
お腹引 締め 40分 宮野 大宮	簡単 エアロ 40分 宮野		健康ヨガ 40分 佐藤	ラジオ 体操	これから 教室 60分 宮野	ゆったり ストレッチ 40分 宮野	ラジオ 体操	ボール 体操 30分 大宮	お腹引 締めエ アロ 40分 宮野							
14:30	10:30	まるごと レッスン 80分	19:30	10:10	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30							
お腹引 締め 40分 宮野 大宮	よつば クラブ 60分		パワー ヨガ 40分 佐藤	※コア リラク クス 25分 大宮	スロー エアロ 40分 丸山	簡単 エアロ 40分 宮野	ボール &ス トレッチ 40分 佐藤	ヨガ 60分 山田	お腹引 締めEX 40分 宮野							

※コアリラククスは、10:10~と
10:40~の2回行います。各回最
大11名までとさせていただきます

1/7(月)肩こりコア
各回11名まで、当日先着順です。
※時間にご注意ください

営業時間:月・火・水・金 9時~20時半 最終受付20時
土曜日 9時~20時 最終受付19時半
日・祝日9時~17時 最終受付16時半 木曜定休

都合により、レッスンが変更または中止にな
ることもございます。ご了承願います。

TEL 052-801-4020