

サクラ健康増進クラブ ファイト! 6月レッスン

日	月			火			水			木			金			土		
30																1		
10:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★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。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6/18(火)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</p> </div> </div>															10:00	14:00	18:15
優しいお腹引締めEX 40分 宮野																ラジオ体操	★簡単ステップ 30分 佐藤	アロマコア&ストレッチ 40分 大宮
14:30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※コアリラックスは、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。</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6/15(土)9:00~17:00 営業時間に変更となっております。ご注意下さい。</p> </div> </div>															10:30	15:00	
ラジオ&ストレッチ 40分 大宮																肩こり体操 30分 大宮	ゆったりストレッチ 40分 宮野	
2	3			4			5			6			7			8		
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	休			10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15
ストレッチ 40分 大宮	リズム体操 40分 丸山	美ボディエアロ 40分 宮野	美ボディエアロ 40分 宮野	ラジオ体操	優しい脂肪燃焼 40分 佐藤	ゆったりストレッチ 40分 宮野	ラジオ体操	美脚体操 30分 丸山	肩こりコア 40分 大宮				ラジオ体操	チューブ&ストレッチ 40分 佐藤	リズム体操 40分 丸山	ラジオ体操	エアロ&ヨガ 40分 宮野 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	休			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	アロマストレッチ 30分 大宮	お腹引締めEX 40分 宮野	アロマストレッチ 30分 大宮	棒EX 30分 丸山	簡単エアロ 40分 宮野	スクエアステップ 30分 佐藤	ヨガ 60分 山田	パワーポクササイズ 40分 大宮				フラEX 40分 大宮	スローエアロ 40分 丸山	エアロチーム 40分 丸山	ゆったりストレッチ 40分 宮野	レジスタンス&ストレッチ 40分 丸山 大宮	
9	10			11			12			13			14			15		
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	13:30	18:15	10:00	14:00	18:15	休			10:00	14:00	18:15	10:00	14:30	
エアロ&ストレッチ 40分 宮野	美脚体操 40分 丸山	ヒップホップ 40分 丸山	アロマコア&ストレッチ 40分 大宮	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	美ボディエアロ 40分 宮野				ラジオ体操	ポクササイズ 40分 大宮	★簡単ステップ 30分 佐藤	ラジオ体操	トータルEX 45分	
14:30	10:30	15:00	19:30	10:10	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30	休			10:30	15:00	19:30	10:30		
おしゃれヨガ 40分 佐藤	よつばクラブ 60分	ボール&ストレッチ 40分 佐藤	アロマコア&ストレッチ 40分 大宮	※コアリラックス 25分 大宮	おしゃれヨガ 40分 佐藤	美ボディエアロ 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				スローエアロ 40分 丸山	健康ヨガ 40分 佐藤	エンジョイステップ 30分 佐藤	レジスタンス&ストレッチ 40分 佐藤 大宮	17:00 閉館	
16	17			18			19			20			21			22		
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00		18:15	10:00	14:00	18:15	休			10:00	13:30	18:15	10:00	14:00	18:15
ゆったりストレッチ 40分 宮野	パワーヨガ 40分 佐藤	スローエアロ 40分 丸山	エアロ&ストレッチ 40分 宮野	ラジオ体操	①14:00 ②15:00 肩こりコア 40分	お腹引締めEX 40分 宮野	ラジオ体操	棒体操 30分 丸山	健康ヨガ 40分 佐藤				ラジオ体操	これから教室 60分 宮野	簡単エアロ 40分 宮野	ラジオ体操	フラEX 40分 大宮	リズム体操 40分 丸山
14:30	10:30	15:00	19:30	10:30		19:30	10:30	15:00	19:30	休			10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	
スローエアロ 40分 丸山	よつばクラブ 60分	おしゃれヨガ 40分 佐藤	パワーポクササイズ 40分 大宮	チューブ&ストレッチ 40分 佐藤		エアロ&ストレッチ 40分 宮野	青竹EX 30分 大宮	ヨガ 60分 山田	パワーヨガ 40分 佐藤				棒EX 30分 丸山	ボール&ストレッチ 40分 佐藤	美ボディエアロ 40分 宮野	優しいお腹引締めEX 40分 宮野	お腹引締めEX 40分 宮野	
23	24			25			26			27			28			29		
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	休			10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15
レジスタンス&ストレッチ 40分 宮野	美ボディエアロ 40分 宮野	ポクササイズ 40分 大宮	美脚体操 40分 丸山	ラジオ体操	簡単ダンス 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	簡単エアロ 40分 宮野				ラジオ体操	リズム体操 40分 丸山	ボール&ストレッチ 40分 佐藤	ラジオ体操	簡単エアロ 40分 宮野	パワーレジスタンス 30分 丸山
14:30	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30	休			10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	
レジスタンス&ストレッチ 40分 大宮	よつばクラブ 60分	ゆったりストレッチ 40分 宮野	エアロチーム 40分 丸山	おしゃれヨガ 40分 佐藤	ダンベル体操 40分 大宮	美ボディエアロ 40分 宮野	スローエアロ 40分 丸山	ヨガ 60分 山田	お腹引締めEX 40分 宮野				アロマストレッチ 30分 大宮	おしゃれヨガ 40分 佐藤	脂肪燃焼 40分 佐藤	ゆったりストレッチ 40分 宮野	美脚体操 40分 丸山	

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