

サクラ健康増進クラブ ファイト! 8月レッスン

日	月	火	水	木	金	土
8/20(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				★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。		
※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。				お盆休みの営業時間 8/11.12 9時～17時 8/13.14.15 お休み 8/16.17.18 9時～17時 お間違えないようご注意下さい		
				休	10:00 14:00 18:15 ラジオ体操 青竹EX 30分 大宮 パワーレ ジスタン ス 30分 丸山	10:00 14:00 18:15 ラジオ体操 スロー エアロ 40分 丸山 アロマコ ア&スト レッチ 40分 大宮
					10:30 15:00 19:30 優しい ポクサ イズ 30分 大宮	10:30 15:00 エアロ チーム 40分 丸山 棒EX 30分 丸山 アロマス トレッチ 30分 大宮
4	5	6	7	8	9	10
10:30	9:30 13:30 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
エアロ& ストレッチ 40分 宮野 西脇	美脚 体操 40分 丸山	これから 教室 60分 宮野	簡単 エアロ 40分 宮野		ラジオ 体操	簡単 エアロ 40分 宮野
14:30	10:30 15:00 19:30	10:30 15:00 19:30	10:30 15:00 19:30	休	10:10 15:00 19:30	10:30 15:00
エアロ& ストレッチ 40分 宮野 西脇	よつば クラブ 60分	棒EX 30分 丸山	お腹引 締めEX 40分 宮野		ボール &スト レッチ 30分 西脇	ダンベル 体操 40分 大宮
11	12	13	14	15	16	17
10:30	9:30 14:30	休		休	10:00 14:30	10:00 14:30
ゆったり ストレッ チ 40分 宮野	エアロ& ストレッ チ 40分 宮野 大宮				エアロ& ストレッ チ 40分 宮野 大宮	ラジオ 体操
14:30	10:30	休		休	10:30	10:30
ボール 体操 40分 大宮	よつば クラブ 60分				17:00 閉館	トータル EX 45分
18	19	20	21	22	23	24
10:30	9:30 13:30 18:15	10:00 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 30分 西脇	簡単 エアロ 40分 宮野	これから 教室 60分 宮野	★簡単 ステップ 30分 丸山		ラジオ 体操	①14:00 ②15:00 肩こり コア 40分
14:30	10:30 15:00 19:30	10:30	10:30 15:00 19:30	休	10:30 15:00 19:30	10:30 15:00
ポクササ イズ 40分 大宮	よつば クラブ 60分	棒体操 30分 丸山	ステップ EX 30分 丸山		おしゃれ ヨガ 30分 西脇	簡単 エアロ 40分 宮野
25	26	27	28	29	30	31
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
スロー エアロ 40分 丸山	美ボディ エアロ 40分 宮野	フラEX 40分 大宮	肩こり コア 40分 大宮		ラジオ 体操	ラジオ& ストレッ チ 40分 西脇
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
美ボディ エアロ 40分 宮野	よつば クラブ 60分	美脚 体操 40分 丸山	肩こり コア 40分 大宮		※コア リラッ クス 25分 大宮	ボール 体操 40分 大宮

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