

# サクラ健康増進クラブ ファイト! 2月レッスン

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     ※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。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     ★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。                 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <b>2/15(土)肩こいコア</b>                      各回11名まで、当日先着順です。                      ※時間にご注意ください                 </div>						1
						10:00 ラジオ体操 14:00 お腹引締めEX 40分 宮野 18:15 健康ヨガ 40分 西脇
						10:30 チューブ&ストレッチ 40分 西脇 15:00 アロマストレッチ 40分 大宮
2	3	4	5	6	7	8
10:30 ゆったりストレッチ 40分 宮野	9:30 リズム体操 40分 丸山	14:00 簡単エアロ 40分 宮野	18:15 簡単エアロ 40分 宮野	10:00 ラジオ体操	14:00 ポクササイズ 30分 大宮	18:15 チューブ&ストレッチ 40分 西脇
14:30 ボール体操 40分 大宮	10:30 よつばクラブ 60分	15:00 ラジオ&ストレッチ 40分 大宮	19:30 お腹引締めEX 40分 宮野	10:30 ラジオ体操	15:00 スローエアロ 40分 丸山	18:15 ★簡単ステップ 30分 丸山
						10:00 ラジオ体操 14:00 スローエアロ 40分 丸山 18:15 ラジオ体操 美ボディエアロ 40分 宮野 リズム体操 40分 丸山
						10:30 おしゃれヨガ 40分 西脇 15:00 ボール&ストレッチ 40分 西脇 19:30 ステップEX 30分 丸山
9	10	11	12	13	14	15
10:30 ボール&ストレッチ 40分 西脇	9:30 簡単エアロ 40分 宮野	14:00 ヒップホップ 40分 丸山	18:15 ボール&ストレッチ 40分 西脇	10:00 ラジオ体操	14:00 ポクササイズ 40分 大宮	18:15 健康ヨガ 40分 西脇
14:30 お腹引締めEX 40分 宮野	10:30 よつばクラブ 60分	15:00 ゆったりストレッチ 40分 宮野	19:30 健康ヨガ 40分 西脇	10:30 ラジオ体操	15:00 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	18:15 美ボディエアロ 40分 宮野
						10:00 ラジオ体操 14:00 ポクササイズ 40分 大宮 18:15 健康ヨガ 40分 西脇
						10:30 美脚体操 40分 丸山 15:00 ラジオ&ストレッチ 40分 西脇 19:30 パワーヨガ 40分 西脇
						10:30 おしゃれヨガ 40分 西脇 15:00 ボール体操 40分 大宮 19:30 ヨガ 60分 山田 健康ヨガ 40分 西脇
16	17	18	19	20	21	22
10:30 アロマストレッチ 40分 大宮	9:30 ★簡単ステップ 30分 丸山	14:00 簡単ダンス 40分 宮野	18:15 美ボディエアロ 40分 宮野	10:00 ラジオ体操	14:00 チューブ&ストレッチ 40分 西脇	18:15 美脚体操 40分 丸山
14:30 ラジオ&ストレッチ 40分 丸山	10:30 よつばクラブ 60分	15:00 おしゃれヨガ 40分 西脇	19:30 簡単エアロ 40分 宮野	10:30 ラジオ体操	15:00 美脚体操 40分 丸山	19:30 エアロチーム 40分 丸山
						10:00 ラジオ体操 14:00 ポクササイズ 40分 大宮 18:15 健康ヨガ 40分 西脇
						10:30 優しいポクササイズ 30分 大宮 15:00 ゆったりストレッチ 40分 宮野 19:30 エンジョイエアロ 30分 宮野
						10:30 ゆったりストレッチ 40分 宮野 15:00 青竹EX 30分 大宮
23	24	25	26	27	28	29
10:30 青竹EX 30分 大宮	9:30 簡単エアロ 40分 宮野	14:30 ポクササイズ 40分 大宮	18:15 ラジオ体操	10:00 ラジオ体操	14:00 スローエアロ 40分 丸山	18:15 ポクササイズ 40分 大宮
14:30 美ボディエアロ 40分 宮野	10:30 よつばクラブ 60分	17:00 閉館	19:30 17:00 閉館	10:30 ラジオ体操	15:00 おしゃれヨガ 40分 西脇	19:30 美ボディエアロ 40分 宮野
						10:00 ラジオ体操 14:00 スローエアロ 40分 丸山 18:15 ポクササイズ 40分 大宮
						10:30 ボール&ストレッチ 40分 西脇 15:00 チューブ&ストレッチ 40分 西脇 19:30 アロマコア&ストレッチ 40分 大宮
						10:30 美脚体操 40分 丸山 15:00 ラジオ体操 19:30 お腹引締めEX 40分 宮野
						10:30 ゆったりストレッチ 40分 宮野 15:00 ラジオ体操 19:30 お腹引締めEX 40分 宮野
						10:30 美ボディエアロ 40分 宮野 15:00 アロマストレッチ 40分 大宮 19:30 ヨガ 60分 山田

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