

サクラ健康増進クラブ ファイト! 3月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
1	2			3			4			5	6			7		
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	休	10:00	13:30	18:15	10:00	14:00	18:15
エアロ&ストレッチ 40分 丸山	リズム体操 40分 丸山	ボール体操 40分 大宮	チューブ&ストレッチ 40分 西脇	ラジオ体操	棒体操 30分 丸山	ゆったりストレッチ 40分 宮野	ラジオ体操	ヒップホップ 30分 丸山	お腹引締めEX 40分 宮野		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	美ボディエアロ 40分 宮野	アロマコア&ストレッチ 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	10:10	15:00	
エアロ&ストレッチ 40分 宮野 西脇	よつばクラブ 60分	美脚体操 40分 丸山	健康ヨガ 40分 西脇	肩こり体操 40分 大宮	チューブ&ストレッチ 40分 西脇	美ボディエアロ 40分 宮野	おしゃれヨガ 40分 西脇	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	肩こり体操 40分 大宮	お腹引締めEX 40分 宮野	※コアリラックス 25分 大宮	健康ヨガ 40分 西脇	
8	9			10			11			12	13			14		
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
チューブ&ストレッチ 40分 西脇	美ボディエアロ 40分 宮野	簡単エアロ 40分 宮野	ボクササイズ 40分 大宮	ラジオ体操	アロマストレッチ 40分 大宮	ゆったりストレッチ 40分 宮野	ラジオ体操	リズム体操 30分 丸山	美ボディエアロ 40分 宮野		ラジオ体操	スローエアロ 40分 丸山	簡単エアロ 40分 宮野	ラジオ体操	レジスタンス&ストレッチ 40分 丸山	リズム体操 40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	
ボクササイズ 40分 大宮	よつばクラブ 60分	ボール&ストレッチ 40分 西脇	コア&ストレッチ 40分 大宮	美脚体操 40分 丸山	お腹引締めEX 40分 宮野	エアロ&ストレッチ 40分 宮野	ボール&ストレッチ 40分 西脇	ヨガ 60分 山田	簡単エアロ 40分 宮野		優しいボクササイズ 40分 大宮	おしゃれヨガ 40分 西脇	エアロ&ストレッチ 40分 宮野	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	
15	16			17			18			19	20			21		
10:30	9:30		18:15	10:00	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15	休	10:00	14:30		10:00	14:00	18:15
チューブ&ストレッチ 40分 西脇	美脚体操 40分 丸山	①14:00 ②15:00 肩こりコア 40分	美ボディエアロ 40分 宮野	ラジオ体操	簡単エアロ 40分 宮野	エアロ&ストレッチ 40分 宮野	ラジオ体操	ボール&ストレッチ 30分 西脇	お腹引締めEX 40分 宮野		ラジオ体操	レジスタンス&ストレッチ 40分 丸山		ラジオ体操	スローエアロ 40分 丸山	チューブ&ストレッチ 40分 西脇
14:30	10:30		19:30	10:30	15:00	19:30	10:10	15:00	19:30	休	10:30			10:30	15:00	
ラジオ&ストレッチ 40分 丸山	よつばクラブ 60分		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 西脇	お腹引締めEX 40分 宮野	※コアリラックス 25分 大宮	ヨガ 60分 山田	美ボディエアロ 40分 宮野		レジスタンス&ストレッチ 40分 西脇	17:00 閉館		おしゃれヨガ 40分 西脇	ゆったりストレッチ 40分 宮野	
22	23			24			25			26	27			28		
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	14:00	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	簡単エアロ 40分 宮野	ボクササイズ 40分 大宮	健康ヨガ 40分 西脇	ラジオ体操	スローエアロ 40分 丸山	美脚体操 40分 丸山	ラジオ体操	棒EX 30分 丸山	美ボディエアロ 40分 宮野		ラジオ体操	これから教室 60分 宮野	エアロ&ストレッチ 40分 宮野	ラジオ体操	ダンベル体操 40分 大宮	肩こりコア 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	
ボール体操 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	パワーヨガ 40分 西脇	チューブ&ストレッチ 40分 西脇	アロマストレッチ 40分 大宮	エアロチーム 40分 丸山	ボール体操 40分 大宮	ヨガ 60分 山田	エアロ&ストレッチ 40分 宮野		棒EX 30分 丸山	フラEX 40分 大宮	エンジョイエアロ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 40分 宮野	ラジオ&ストレッチ 40分 西脇	
29	30			31												
10:30	9:30	14:00	18:15	10:00	14:00	18:15										
スローエアロ 40分 丸山	★簡単ステップ 30分 丸山	簡単ダンス 40分 宮野	簡単エアロ 40分 宮野	ラジオ体操	ボール&ストレッチ 40分 西脇	ゆったりストレッチ 40分 宮野										
14:30	10:30	15:00	19:30	10:30	15:00	19:30										
美ボディエアロ 40分 宮野	よつばクラブ 60分	おしゃれヨガ 40分 西脇	お腹引締めEX 40分 宮野	青竹EX 30分 大宮	ゆったりストレッチ 40分 宮野	美ボディエアロ 40分 宮野										

※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。

★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。

3/16(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