

サクラ健康増進クラブ ファイト! 9月レッスン

日	月	火	水	木	金	土								
<p>★簡単ステップ ステップ台は7台まで使用できます。 台なしでもご参加いただけます。</p> <p>営業時間変更のお知らせ 9/12(土) 9:00~17:00の営業となります。 お間違えないようお願いを下さいます。</p>		①9:45 美脚体操 30分 丸山	①14:00 トータルEX 40分	①17:50 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①9:45 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	14:00 リズム体操 30分 丸山	①17:50 ②18:30 簡単エアロ 30分 宮野	①9:45 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①14:00 ②18:30 簡単ダンス&ストレッチ 40分 宮野丸山	①17:50 ②18:30 肩こりコア 30分 大宮	①9:45 コアリラクセス 30分 大宮	①14:00 ②18:15 ポディーシェイプ 40分	①17:50 ②18:30 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	
		②10:30 美脚体操 30分 丸山	②15:00 トータルEX 40分	19:30 簡単エアロ 30分 宮野	②10:30 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	15:00 ヨガ 60分 山田	19:30 お腹引締めEX 30分 宮野	②10:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	②15:00 簡単ダンス&ストレッチ 40分 宮野丸山	19:30 肩こりコア 30分 大宮	②10:30 コアリラクセス 30分 大宮	②15:00 ポディーシェイプ 40分		
①9:45 ②10:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	9:30 美脚体操 30分 丸山	①14:00 ②18:30 簡単エアロ&ヨガ 40分 宮野西脇	①17:50 ②18:30 お腹引締めEX 30分 宮野	①9:45 ②10:30 美ボディEX 30分 宮野	①14:00 ②18:30 肩こりコア 40分	①17:50 ②18:30 健康ヨガ 30分 西脇	①9:45 ②10:30 おしゃれヨガ 30分 西脇	14:00 ポクササイズ 30分 大宮	①17:50 ②18:30 リズム体操 30分 丸山	①9:45 ②10:30 スロウエアロ 30分 丸山	①14:00 ②18:30 フラEX&お腹引き締め 40分 宮野大宮	①17:50 ②18:30 お腹引締めEX 30分 宮野	①9:45 ②10:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①14:00 ②15:00 チューブ&ストレッチ 30分 西脇
①14:00 ②15:00 ダンベル体操 30分 大宮	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ②19:30 簡単エアロ&ヨガ 40分 宮野西脇	②15:00 ②19:30 簡単エアロ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 美ボディEX 30分 宮野	②15:00 ②19:30 肩こりコア 40分	②10:30 ②15:00 パワーヨガ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 おしゃれヨガ 30分 西脇	15:00 ヨガ 60分 山田	②10:30 ②15:00 エアロチーム 30分 丸山	②10:30 ②15:00 スロウエアロ 30分 丸山	②15:00 ②19:30 フラEX&お腹引き締め 40分 宮野大宮	②10:30 ②15:00 美ボディエアロ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野	17:00 閉館
①9:45 ②10:30 ストレッチ 30分 大宮	9:30 ★簡単ステップ 30分 丸山	①14:00 ②18:30 ヒップホップ&ヨガ 40分 丸山西脇	①17:50 ②18:30 ポクササイズ 30分 大宮	①9:45 ②10:30 コアリラクセス 30分 大宮	①14:00 ②18:30 脂肪燃焼EX 40分	①17:50 ②18:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①9:45 ②10:30 美脚体操 30分 丸山	14:00 青竹EX 30分 大宮	①17:50 ②18:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:45 ②10:30 優しいポクササイズ 30分 大宮	①14:00 ②18:30 レジスタンス&ストレッチ 40分 宮野丸山	①17:50 ②18:30 美ボディエアロ 30分 宮野	①9:45 ②10:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①14:00 ②18:15 お腹引締めEX&ストレッチ 40分 宮野丸山
①14:00 ②15:00 ボール&ストレッチ 30分 西脇	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ②19:30 ヒップホップ&ヨガ 40分 丸山西脇	②15:00 ②19:30 コア&ストレッチ 30分 大宮	②10:30 ②15:00 コアリラクセス 30分 大宮	②15:00 ②19:30 脂肪燃焼EX 40分	②10:30 ②15:00 美ボディエアロ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 美脚体操 30分 丸山	15:00 ヨガ 60分 山田	②10:30 ②15:00 健康ヨガ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 優しいポクササイズ 30分 大宮	②15:00 ②19:30 レジスタンス&ストレッチ 40分 宮野丸山	②10:30 ②15:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野	②15:00 ②18:15 お腹引締めEX&ストレッチ 40分 宮野丸山
①9:45 ②10:30 おしゃれヨガ 30分 西脇	9:30 トータルEX 30分	①14:00 ②15:00 トータルEX 30分	①17:50 ②18:30 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:45 ②10:30 スロウエアロ 30分 丸山	①14:00 ②15:00 肩こり体操 30分 大宮	①17:50 ②18:30 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:45 ②10:30 リズム体操 30分 丸山	14:00 ②18:30 ②18:30 リズム体操 30分 丸山	①17:50 ②18:30 スロウエアロ 30分 丸山	①9:45 ②10:30 スロウエアロ 30分 丸山	14:00 ②18:30 ボール体操&ゆったり 40分 宮野大宮	①17:50 ②18:30 簡単エアロ 30分 宮野	①9:45 ②10:30 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①14:00 ②18:15 簡単エアロ&ストレッチ 40分 宮野丸山
①14:00 ②15:00 美ボディエアロ 30分 宮野	10:30 よつばクラブ 60分	17:00 閉館	②10:30 ②15:00 おしゃれヨガ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 スロウエアロ 30分 丸山	②10:30 ②15:00 肩こり体操 30分 大宮	②10:30 ②15:00 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 リズム体操 30分 丸山	15:00 ②19:30 エアロチーム 30分 丸山	②10:30 ②15:00 スロウエアロ 30分 丸山	②10:30 ②15:00 ボール体操&ゆったり 40分 宮野大宮	②15:00 ②19:30 お腹引締めEX 30分 宮野	②10:30 ②15:00 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 簡単エアロ&ストレッチ 40分 宮野丸山	
①9:45 ②10:30 美ボディEX 30分 宮野	9:30 リズム体操 30分 丸山	①14:00 ②18:30 ポディーシェイプ 40分	①17:50 ②18:30 美ボディエアロ 30分 宮野	①9:45 ②10:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①14:00 ②18:30 エアロ&チューブ 40分 丸山西脇	①17:50 ②18:30 コア&ストレッチ 30分 大宮	①9:45 ②10:30 棒EX 30分 丸山	14:00 おしゃれヨガ 30分 西脇	①17:50 ②18:30 エアロ&ストレッチ 30分 宮野	①9:45 ②10:30 ポクササイズ 30分 大宮	①14:00 ②18:30 棒EX 30分 丸山	①17:50 ②18:30 美ボディエアロ 30分 宮野		
①14:00 ②15:00 ポクササイズ 30分 大宮	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ②19:30 ポディーシェイプ 40分	②10:30 ②15:00 エアロ&ストレッチ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野	②15:00 ②19:30 エアロ&チューブ 40分 丸山西脇	②10:30 ②15:00 ポクササイズ 30分 大宮	②10:30 ②15:00 棒EX 30分 丸山	15:00 ②19:30 ヨガ 60分 山田	②10:30 ②15:00 美ボディエアロ 30分 宮野					

休

休

休

休

皆様へのお願い
感染予防のため、レッスン時間の変更と定員人数をもうけてレッスンをおこないます。
●各レッスン定員12名程度です。
●朝のレッスンには各回ラジオ体操の第一のみを含みおこないます。
御協力・御理解のほどよろしくお願い致します。

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