サクラ健康増進クラブ ファイト！12月レッスン

★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。

年末年始のお休み
12/29(火)通常営業
12/30(水)～1/3(日)までお休み
1/4(月)～通常営業

日	月	火	水	木	金	土
		1 ①9:45 美脚体操30分 丸山 ①14:00 エアロ&ストレッチ40分 丸山 西脇 ①17:50 ②18:30 コア&ストレッチ30分 大宮 ②10:30 美脚体操30分 丸山 ②15:00 エアロ&ストレッチ40分 丸山 西脇 19:30 コア&ストレッチ30分 大宮	2 ①9:45 おしゃれヨガ30分 西脇 ①14:00 脂肪燃焼EX40分 ①17:50 ②18:30 簡単エアロ30分 宮野 ②10:30 おしゃれヨガ30分 西脇 ②15:00 脂肪燃焼EX40分 19:30 お腹引締めEX30分 宮野	3 休	4 ①9:45 青竹EX30分 大宮 ①14:00 チューブ&ストレッチ40分 宮野 西脇 ①17:50 ②18:30 お腹引締めEX30分 宮野 ②10:30 青竹EX30分 大宮 ②15:00 チューブ&ストレッチ40分 宮野 西脇 19:30 簡単エアロ30分 宮野	5 ①9:45 ゆったりストレッチ30分 宮野 ①14:00 簡単エアロ&ストレッチ40分 宮野 大宮 16:15 ボクササイズ30分 大宮 ②10:30 ゆったりストレッチ30分 宮野 ①15:00 簡単エアロ&ストレッチ40分 宮野 大宮 17:00 閉館
6 ①9:45 ②10:30 コアリラックス30分 大宮 ①14:00 ②15:00 美ボディエアロ30分 宮野	7 9:30 リズム体操30分 丸山 ①14:00 ボクササイズ&ヨガ40分 大宮 西脇 ①17:50 ②18:30 ボール&ストレッチ30分 西脇 10:30 よつばクラブ60分 ②15:00 ボクササイズ&ヨガ40分 大宮 西脇 19:30 パワーヨガ30分 西脇	8 ①9:45 優しいボクササイズ30分 大宮 ①14:00 お腹引き締め&美脚40分 宮野 丸山 ①17:50 ②18:30 ゆったりストレッチ30分 宮野 ②10:30 優しいボクササイズ30分 大宮 ②15:00 お腹引き締め&美脚40分 宮野 丸山 19:30 美ボディエアロ30分 宮野	9 ①9:45 チューブ&ストレッチ30分 西脇 ①14:00 エアロ&ストレッチ40分 丸山 大宮 ①17:50 ②18:30 リズム体操30分 丸山 ②10:30 チューブ&ストレッチ30分 西脇 ②15:00 エアロ&ストレッチ40分 丸山 大宮 19:30 エアロチーム30分 丸山	10 休	11 ①9:45 スローエアロ30分 丸山 ①14:00 トータルEX40分 ①17:50 ②18:30 美ボディエアロ30分 宮野 ②10:30 スローエアロ30分 丸山 ②15:00 トータルEX40分 19:30 ゆったりストレッチ30分 宮野	12 ①9:45 ゆったりストレッチ30分 宮野 ①14:00 レジスタンス&ストレッチ40分 宮野 西脇 16:15 チューブ&ストレッチ30分 西脇 ②10:30 ゆったりストレッチ30分 宮野 ②15:00 レジスタンス&ストレッチ40分 宮野 西脇 17:00 閉館
13 ①9:45 ②10:30 上映会 予約制 ①14:00 ②15:00 上映会 予約制	14 9:30 簡単エアロ30分 宮野 ①14:00 ボディーシェイプ40分 ①17:50 ②18:30 肩こりコア30分 大宮 10:30 よつばクラブ60分 ②15:00 ボディーシェイプ40分 19:30 ボクササイズ30分 大宮	15 ①9:45 美脚体操30分 丸山 ①14:00 簡単エアロ&ストレッチ40分 宮野 大宮 ①17:50 ②18:30 ゆったりストレッチ30分 宮野 ②10:30 美脚体操30分 丸山 ②15:00 簡単エアロ&ストレッチ40分 宮野 大宮 19:30 美ボディEX30分 宮野	16 ①9:45 コアリラックス30分 大宮 ①14:00 チューブ&青竹40分 大宮 西脇 ①17:50 ②18:30 リズム体操30分 丸山 ②10:30 コアリラックス30分 大宮 ②15:00 チューブ&青竹40分 大宮 西脇 19:30 エアロチーム30分 丸山	17 休	18 ①9:45 ボール&ストレッチ30分 西脇 ①14:00 フラEX&ストレッチ40分 丸山 大宮 ①17:50 ②18:30 簡単エアロ30分 宮野 ②10:30 ボール&ストレッチ30分 西脇 ②15:00 フラEX&ストレッチ40分 丸山 大宮 19:30 美ボディエアロ30分 宮野	19 ①9:45 美ボディEX30分 宮野 ①14:00 ゆったり&コア40分 宮野 大宮 16:15 青竹EX30分 大宮 ②10:30 美ボディEX30分 宮野 ②15:00 ゆったり&コア40分 宮野 大宮 17:00 閉館
20 ①9:45 ②10:30 チューブ&ストレッチ30分 西脇 ①14:00 ②15:00 スローエアロ30分 丸山	21 9:30 ★簡単ステップ30分 丸山 ①14:00 ボール&ストレッチ40分 宮野 西脇 ①17:50 ②18:30 美ボディEX30分 宮野 10:30 よつばクラブ60分 ②15:00 ボール&ストレッチ40分 宮野 西脇 19:30 簡単エアロ30分 宮野	22 ①9:45 健康運動30分 宮野 ①14:00 肩こりコア40分 ①17:50 ②18:30 ボール&ストレッチ30分 西脇 ②10:30 健康運動30分 宮野 ②15:00 肩こりコア40分 19:30 健康ヨガ30分 西脇	23 ①9:45 おしゃれヨガ30分 西脇 ①14:00 トータルEX40分 ①17:50 ②18:30 美ボディエアロ30分 宮野 ②10:30 おしゃれヨガ30分 西脇 ②15:00 トータルEX40分 19:30 美ボディEX30分 宮野	24 休	25 ①9:45 肩こり体操30分 大宮 ①14:00 ヒップホップ&ゆったり40分 宮野 丸山 ①17:50 ②18:30 エアロ&ストレッチ30分 宮野 ②10:30 肩こり体操30分 大宮 ②15:00 ヒップホップ&ゆったり40分 宮野 丸山 19:30 お腹引締めEX30分 宮野	26 ①9:45 ゆったりストレッチ30分 宮野 ①14:00 簡単ダンス&ヨガ40分 宮野 西脇 16:15 チューブ&ストレッチ30分 西脇 ②10:30 ゆったりストレッチ30分 宮野 ②15:00 簡単ダンス&ヨガ40分 宮野 西脇 17:00 閉館
27 ①9:45 ②10:30 ボール&ストレッチ30分 西脇 ①14:00 ②15:00 ボクササイズ30分 大宮	28 9:30 美ボディエアロ30分 宮野 ①14:00 レジスタンス&ストレッチ40分 丸山 大宮 ①17:50 ②18:30 健康ヨガ30分 西脇 10:30 よつばクラブ60分 ②15:00 レジスタンス&ストレッチ40分 丸山 大宮 19:30 パワーヨガ30分 西脇	29 ①9:45 スローエアロ30分 丸山 ①14:00 簡単エアロ&ストレッチ40分 宮野 西脇 ①17:50 ②18:30 ゆったりストレッチ30分 宮野 ②10:30 スローエアロ30分 丸山 ②15:00 簡単エアロ&ストレッチ40分 宮野 西脇 19:30 美ボディエアロ30分 宮野	30 休	31 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名までです。
●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～17時　最終受付16時半
日・祝日9時～17時　最終受付16時半　木曜定

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