

サクラ健康増進クラブ ファイト! 1月レッスン

日	月	火	水	木	金	土	
31	<p>皆様へのお願い 感染予防のため、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。</p> <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>レッスン時間変更 1月～土曜日の昼間のレッスンは 14:00～14:30の1本のみとさせていただきます。よろしくお願い致します。</p>					1	2
3	4	5	6	7	8	9	
休	9:30 ①14:00 ①17:50 ②18:30 簡単エアロ 30分 宮野 ダンス&ストレッチ 40分 宮野大宮 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 美脚体操 30分 丸山 ボクササイズ & ゆったり 40分 宮野大宮	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 優しいボクササイズ 30分 大宮 エアロ&ストレッチ 40分 丸山西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 健康ヨガ 30分 西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ボディシェイプ 40分 簡単エアロ 30分 宮野	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野 チューブ&ストレッチ 30分 丸山西脇
	10:30 ②15:00 19:30 よつばクラブ 60分	②10:30 ②15:00 19:30 リズム体操 30分 丸山 美脚体操 30分 丸山	②10:30 ②15:00 19:30 美ボディEX 30分 宮野 優しいボクササイズ 30分 大宮	②10:30 ②15:00 19:30 パワーヨガ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 19:30 おしゃれヨガ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 19:30 ボディシェイプ 40分 ゆったりストレッチ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 19:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野 17:00 閉館
10	11	12	13	14	15	16	
①9:45 ②10:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	9:30 ①14:00 ②15:00 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 スローエアロ 30分 丸山 ボール体操&ヨガ 40分 大宮西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 コアリラックス 30分 大宮 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 コアリラックス 30分 大宮 トータルEX 40分	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇 肩こりコア 40分	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ラジオ&ストレッチ 30分 大宮 ゆったりストレッチ 30分 宮野 チューブ&ストレッチ 30分 西脇 おしゃれヨガ 30分 西脇	
①14:00 ②15:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野	10:30 17:00 閉館	②10:30 ②15:00 19:30 スローエアロ 30分 丸山 ボール体操&ヨガ 40分 大宮西脇	②10:30 ②15:00 19:30 コアリラックス 30分 大宮 美ボディEX 40分	②10:30 ②15:00 19:30 コアリラックス 30分 大宮 トータルEX 40分 簡単エアロ 30分 宮野	②10:30 ②15:00 19:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇 肩こりコア 40分	②10:30 ②15:00 19:30 コアリラックス 30分 大宮 ゆったりストレッチ 30分 宮野 17:00 閉館	
17	18	19	20	21	22	23	
①9:45 ②10:30 優しい美ボディエアロ 30分 宮野	9:30 ①14:00 ①17:50 ②18:30 リズム体操 30分 丸山 フラEX&ストレッチ 40分 宮野大宮 お腹引き締めEX 30分 宮野	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ボール体操 30分 大宮 レジスタンス&ストレッチ 40分 丸山西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 リズム体操 30分 丸山 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 おしゃれヨガ 30分 西脇 ヒップホップ&ストレッチ 40分 丸山大宮	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ボクササイズ 30分 大宮 簡単エアロ 30分 宮野	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 美脚体操 30分 丸山 簡単エアロ&ヨガ 40分 宮野西脇 美ボディエアロ 30分 宮野 ゆったりストレッチ 30分 宮野 トータルEX 30分 ボール&ストレッチ 30分 西脇	
①14:00 ②15:00 スローエアロ 30分 丸山	10:30 ②15:00 19:30 よつばクラブ 60分	②10:30 ②15:00 19:30 ボール体操 30分 大宮 レジスタンス&ストレッチ 40分 丸山西脇	②10:30 ②15:00 19:30 エアロチーム 30分 丸山	②10:30 ②15:00 19:30 おしゃれヨガ 30分 西脇 ヒップホップ&ストレッチ 40分 丸山大宮	②10:30 ②15:00 19:30 レジスタンス&ストレッチ 30分 大宮	②10:30 ②15:00 19:30 美脚体操 30分 丸山 簡単エアロ&ヨガ 40分 宮野西脇 お腹引き締めEX 30分 宮野 ゆったりストレッチ 30分 宮野 17:00 閉館	
24	25	26	27	28	29	30	
①9:45 ②10:30 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	9:30 ①14:00 ①17:50 ②18:30 美ボディエアロ 30分 宮野 お腹引き締め&ストレッチ 40分 宮野西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 スローエアロ 30分 丸山 ボクササイズ&ストレッチ 40分 大宮西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇 健康ヨガ 30分 西脇	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇 脂肪燃焼EX 40分	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 健康運動 30分 宮野 ボディシェイプ 40分 コアリラックス 30分 大宮	①9:45 ①14:00 ①17:50 ②18:30 棒EX 30分 丸山 チューブ&コア 30分 大宮西脇 ボール体操 30分 大宮	
①14:00 ②15:00 美ボディエアロ 30分 宮野	10:30 ②15:00 19:30 よつばクラブ 60分	②10:30 ②15:00 19:30 スローエアロ 30分 丸山	②10:30 ②15:00 19:30 パワーヨガ 30分 西脇	②10:30 ②15:00 19:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇 脂肪燃焼EX 40分	②10:30 ②15:00 19:30 健康運動 30分 宮野 ボディシェイプ 40分 ボクササイズ 30分 大宮	②10:30 ②15:00 19:30 棒EX 30分 丸山 17:00 閉館	

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

