

サクラ健康増進クラブ ファイト! 4月レッスン

日	月	火	水	木	金	土	
<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15名までです。 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>*休館日* 4月のみ木曜日と日曜日が休館日となります。お間違えないようにお気をつけ下さい。</p>	
<p>※コアリラックスは、各回最大11名までとさせていただきます。</p>				<p>休</p>		<p>休</p>	
4	5	6	7	8	9	10	
休	9:30 リズム&ストレッチ 30分 丸山	①14:00 ボール体操&ヨガ 30分 大宮	18:15 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 優しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ボール体操&ヨガ 30分 大宮	19:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 優しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロチーム 30分 丸山	
休	9:30 ボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 リズム&ストレッチ 30分 丸山	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロ&ストレッチ 30分 丸山	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロ&ストレッチ 30分 丸山	
11	12	13	14	15	16	17	
休	9:30 ボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 リズム&ストレッチ 30分 丸山	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロ&ストレッチ 30分 丸山	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロ&ストレッチ 30分 丸山	
休	9:30 ボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 リズム&ストレッチ 30分 丸山	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロ&ストレッチ 30分 丸山	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロ&ストレッチ 30分 丸山	
18	19	20	21	22	23	24	
休	9:30 美脚体操 30分 丸山	①14:00 ボール体操&ヨガ 30分 大宮	18:15 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ボール体操&ヨガ 30分 大宮	19:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロチーム 30分 丸山	
休	9:30 美脚体操 30分 丸山	①14:00 ボール体操&ヨガ 30分 大宮	18:15 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ボール体操&ヨガ 30分 大宮	19:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 エアロチーム 30分 丸山	
25	26	27	28	29	30		
休	9:30 ★簡単ステップ 30分 丸山	①14:00 ボール&ストレッチ 30分 大宮	18:15 ボクササイズ 30分 大宮	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ボール&ストレッチ 30分 大宮	19:30 コアリラックス 30分 大宮	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 パワーヨガ 30分 西脇	
休	9:30 ★簡単ステップ 30分 丸山	①14:00 ボール&ストレッチ 30分 大宮	18:15 ボクササイズ 30分 大宮	①9:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	①14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	18:15 美脚体操 30分 丸山	
	10:30 よつばクラブ 60分	②15:00 ボール&ストレッチ 30分 大宮	19:30 コアリラックス 30分 大宮	②10:30 美しいボクササイズ 30分 大宮	②15:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	19:30 パワーヨガ 30分 西脇	

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