

# サクラ健康増進クラブ ファイト! 5月レッスン

日	月			火			水			木			金			土				
30	31			4			5			6			7			8				
<b>休</b>	9:30	①14:00	18:15	<p><b>皆様へのお願い</b>                      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。  <b>●各レッスン定員15名までです。</b>                      御協力・御理解のほどよろしくお願い致します。</p> <p><b>★簡単ステップ</b>                      ステップ台は7台まで使用できません。台なしでもご参加いただけます。</p> <p><b>*休館日*</b>                      5月も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><b>※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。</b></p>									①9:30	①14:00	16:15					
	★簡単ステップ 30分 丸山	ボクササイズ & ストレッチ 30分 大宮 西脇	ボール & ストレッチ 30分 西脇										コアリラックス 30分 大宮	ボール体操 & ヨガ 30分 大宮 西脇	健康ヨガ 30分 西脇					
	10:30	②15:00	19:30										②9:30	②14:00						
	よつばクラブ 60分	ボクササイズ & ストレッチ 30分 大宮 西脇	パワーヨガ 30分 西脇										コアリラックス 30分 大宮	ボール体操 & ヨガ 30分 大宮 西脇	17:00 閉館					
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	①9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	18:15	<b>休</b>	①9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	16:15			
					ボール & ストレッチ 30分 西脇	肩こりコア 30分	ラジオ & コア リラックス 30分 大宮	ストレッチ 30分 丸山	ボクササイズ & ヨガ 30分 大宮 西脇	ボール & ストレッチ 30分 西脇										
					②10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00	19:30		②10:30	②15:00		②10:30	②15:00				
					ボール & ストレッチ 30分 西脇	肩こりコア 30分	ラジオ & コア リラックス 30分 大宮	ストレッチ 30分 丸山	ボクササイズ & ヨガ 30分 大宮 西脇	17:00 閉館										
<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	18:15	<b>休</b>	①9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	16:15			
					リズム & ストレッチ 30分 丸山	ボディシェイプ 30分	ボクササイズ 30分 大宮	優しいボクササイズ 30分 大宮	エアロ & ストレッチ 30分 丸山 西脇	ラジオ & ストレッチ 30分 丸山		スローエアロ 30分 丸山	青竹 & ヨガ 30分 大宮 西脇	健康ヨガ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	ボール体操 & ストレッチ 30分 大宮 西脇	リズム & ストレッチ 30分 丸山	肩こり体操 30分 大宮	ポップ & ストレッチ 30分 丸山 大宮	チューブ & ストレッチ 30分 西脇
					10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00	19:30		②10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00				
					よつばクラブ 60分	ボディシェイプ 30分	ボクササイズ 30分 大宮	優しいボクササイズ 30分 大宮	エアロ & ストレッチ 30分 丸山 西脇	エアロチーム 30分 丸山	スローエアロ 30分 丸山	青竹 & ヨガ 30分 大宮 西脇	パワーヨガ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	ボール体操 & ストレッチ 30分 大宮 西脇	★簡単ステップ 30分 丸山	肩こり体操 30分 大宮	ポップ & ストレッチ 30分 丸山 大宮	17:00 閉館	
<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	18:15	<b>休</b>	①9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	16:15			
					美脚体操 30分 丸山	ボクササイズ & ヨガ 30分 大宮 西脇	ボール体操 30分 大宮	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	リズム & ストレッチ 30分 宮野 丸山	ゆったりストレッチ 30分 宮野		ボール体操 30分 大宮	レジスタンス & ストレッチ 30分 丸山 西脇	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	トータル EX 30分	リズム & ストレッチ 30分 丸山	ゆったりストレッチ 30分 宮野	コア & ストレッチ 30分 宮野 大宮	ラジオ & ダンベル 30分 大宮
					10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00	19:30		②10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00				
					よつばクラブ 60分	ボクササイズ & ヨガ 30分 大宮 西脇	ボール体操 30分 大宮	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	リズム & ストレッチ 30分 宮野 丸山	美ボディ運動 30分 宮野	ボール体操 30分 大宮	レジスタンス & ストレッチ 30分 丸山 西脇	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	トータル EX 30分	エアロ & ストレッチ 30分 丸山	ゆったりストレッチ 30分 宮野	コア & ストレッチ 30分 宮野 大宮	17:00 閉館	
<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	18:15	<b>休</b>	①9:30	①14:00	18:15	①9:30	①14:00	16:15			
					エアロ & ストレッチ 30分 宮野	ダンベル & ストレッチ 30分 丸山 大宮	健康ヨガ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	フラEX & ストレッチ 30分 丸山 大宮	ゆったりストレッチ 30分 宮野		青竹EX 30分 大宮	エアロ & ストレッチ 30分 丸山 西脇	レジスタンス & ストレッチ 30分 丸山	スローエアロ 30分 丸山	レジスタンス & ストレッチ 30分 大宮 西脇	ボクササイズ 30分 大宮	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ラジオ & ストレッチ 30分 丸山	棒EX 30分 丸山
					10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00	19:30		②10:30	②15:00	19:30	②10:30	②15:00				
					よつばクラブ 60分	ダンベル & ストレッチ 30分 丸山 大宮	パワーヨガ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	フラEX & ストレッチ 30分 丸山 大宮	エアロ & ストレッチ 30分 宮野	青竹EX 30分 大宮	エアロ & ストレッチ 30分 丸山 西脇	エアロチーム 30分 丸山	スローエアロ 30分 丸山	レジスタンス & ストレッチ 30分 大宮 西脇	ボクササイズ 30分 大宮	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ラジオ & ストレッチ 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