

サクラ健康増進クラブ ファイト! 12月レッスン

日	月	火	水	木	金	土									
<p>●年末年始の営業時間● 12/29 9:00~17:00 12/30~1/3 お休み 1/4~ 通常営業 お間違えないようお気をつけ下さい。</p> <p>12/18(土)のマシン御利用について クリスマス会の開催のため、マシンの御利用は 11:30~13:00までとさせていただきます。</p>			1	2	3	4									
			①9:30 ①14:00 18:15		①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 14:00 16:15									
			チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ポール体操 30分 大宮	ラジオ&コア リラックス 30分 大宮	ゆったりヨガ 30分 細川	健康運動 30分 宮野	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	ラジオ&ストレッチ 30分 西脇	チューブ & ストレッチ 30分 西脇				
			②10:30	②15:00	19:15	②10:30	②15:00	19:15	②10:30						
			チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ポール体操 30分 大宮	ラジオ&コア リラックス 30分 大宮	ゆったりヨガ 30分 細川	健康運動 30分 宮野	エアロチーム 30分 丸山	ゆったりストレッチ 30分 宮野		17:00 閉館				
5	6	7	8	9	10	11									
①9:30 ②10:30	9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15		①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 14:00 16:15									
健康ヨガ 30分 西脇	リズム & ストレッチ 30分 丸山	フラEX 30分 大宮	ポール & ストレッチ 30分 西脇	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ボクササイズ 30分 大宮	ラジオ & ストレッチ 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山	健康ヨガ 30分 西脇	ボクササイズ 30分 大宮	わくわく体操 30分 細川	簡単ダンス 30分 宮野	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	優しいボクササイズ 30分 大宮	美脚体操 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山
①14:00 ②15:00	10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30	②15:00	19:15	②10:30					
スローエアロ 30分 丸山	よつばクラブ 60分	フラEX 30分 大宮	パワーヨガ 30分 西脇	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ボクササイズ 30分 大宮	エアロ & ストレッチ 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山	健康ヨガ 30分 西脇	ボクササイズ 30分 大宮	わくわく体操 30分 細川	簡単ダンス 30分 宮野	健康ヨガ 30分 西脇	優しいボクササイズ 30分 大宮		17:00 閉館
12	13	14	15	16	17	18									
①9:30 ②10:30	9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15		①9:30 ①14:00 18:15										
ストレッチ 30分 丸山	レジスタンス & ストレッチ 30分 細川	トータルEX 30分	リズム & ストレッチ 30分 丸山	コア リラックス 30分 大宮	わくわく体操 30分 細川	ストレッチ 30分 細川	健康運動 30分 宮野	ラジオ & ストレッチ 30分 西脇	フラEX 30分 大宮	シンプルエアロ 30分 細川	リズム & ストレッチ 30分 丸山	ボール & ストレッチ 30分 西脇	<p>クリスマス会 (予約制) ① 10:30~ ② 14:00~ ③ 15:00~ * 17:00閉館 *</p>		
①14:00 ②15:00	10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30	②15:00	19:15	②10:30	②15:00	19:15			
レジスタンス & ストレッチ 30分 細川	よつばクラブ 60分	トータルEX 30分	エアロチーム 30分 丸山	コア リラックス 30分 大宮	わくわく体操 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	健康運動 30分 宮野	ラジオ & ストレッチ 30分 西脇	フラEX 30分 大宮	シンプルエアロ 30分 細川	リズム & ストレッチ 30分 丸山	パワーヨガ 30分 西脇			
19	20	21	22	23	24	25									
①9:30 ②10:30	9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15		①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 14:00 16:15									
健康運動 30分 宮野	ヨガ 30分 細川	ボクササイズ 30分 大宮	美脚体操 30分 丸山	ボール体操 30分 大宮	レジスタンス & ストレッチ 30分 細川	ゆったりヨガ 30分 細川	ゆったりストレッチ 30分 宮野	ヒップホップ 30分 丸山	ボクササイズ 30分 大宮	ボクサ運動 30分 細川	ボディーシェイプ 30分	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	スローエアロ 30分 丸山	スローエアロ 30分 丸山
①14:00 ②15:00	10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30	②15:00	19:15	②10:30	②15:00	19:15	②10:30		
肩こりコア 30分 大宮	よつばクラブ 60分	ボクササイズ 30分 大宮	★簡単ステップ 30分 丸山	ボール体操 30分 大宮	レジスタンス & ストレッチ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	ゆったりストレッチ 30分 宮野	ヒップホップ 30分 丸山	ボクササイズ 30分 大宮	ボクサ運動 30分 細川	ボディーシェイプ 30分	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇		17:00 閉館
26	27	28	29	30	31										
①9:30 ②10:30	9:30 ①14:00 18:15	①9:30 ①14:00 18:15	①9:30 14:00 16:15												
ゆったりストレッチ 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野	トータルEX 30分	ボール & ストレッチ 30分 西脇	スローエアロ 30分 丸山	ゆったりヨガ 30分 細川	リラックス ヨガ 30分 細川	チューブ & ストレッチ 30分 西脇	ラジオ&コア リラックス 30分 丸山	ラジオ&コア リラックス 30分 丸山						
①14:00 ②15:00	10:30 ②15:00	19:15	②10:30 ②15:00	19:15	②10:30		②10:30								
健康ヨガ 30分 西脇	よつばクラブ 60分	トータルEX 30分	パワーヨガ 30分 西脇	スローエアロ 30分 丸山	ゆったりヨガ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	チューブ & ストレッチ 30分 西脇								

営業時間:月・火・水・金 9時~20時 最終受付19時半
 土・日・祝 9時~17時 最終受付16時半
 木曜定休日

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

★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。

※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。