

# 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  |   |  |  |   |   |   |   |   |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|---|---|---|---|---|
| 30  | 31   |  |  |  |  |   |  | 1  |   |  |  |   |   |   |   |   |
| (1)9:30<br>(2)10:30<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>30分<br>宮野       | 9:30<br>ヨガ<br>30分<br>細川  | (1)14:00<br>リズム&<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山                               | 18:15<br>ダンベル&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇           | <b>●年始の営業時間●</b><br><b>12/30~1/3 お休み</b><br><b>1/4~ 通常営業</b><br><b>お間違えないようお気をつけ下さい。</b> |  |   | <b>★簡単ステップ</b><br>ステップ台は7台まで使用<br>できます。台なしでもご参<br>加いただけます。 |  | 休   |  |  |   |   |   |   |   |
| (1)14:00<br>(2)15:00<br>美脚<br>体操<br>30分<br>丸山           | 10:30<br>よつば<br>クラブ<br>60分   | (2)15:00<br>リズム&<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山                               | 19:15<br>ダンベル&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇           | <b>※コアリラックスは、各回最大11名ま<br/>                     でとさせていただきます。</b>                          |  |   |  |  |   |  |  |   |   |   |   |   |
| 2   | 3  |  |  | 4  | 5  | 6   | 7  | 8  |   |  |  |   |   |   |   |   |
| 休   | 休  | (1)9:30<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>30分<br>宮野                                | (1)14:00<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>30分<br>宮野         | 18:15<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇   | (1)9:30<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇                | (1)14:00<br>スロ<br>エアロ<br>30分<br>丸山                    | 18:15<br>美ボディ<br>EX<br>30分<br>宮野                           | (1)9:30<br>ゆったり<br>ヨガ<br>30分<br>細川   | (1)14:00<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇 | 18:15<br>美脚<br>体操<br>30分<br>丸山                 | (1)9:30<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野           | 14:00<br>おしゃれ<br>ヨガ<br>30分<br>西脇                    | 16:15<br>健康ヨガ<br>30分<br>西脇  |   |   |   |
|   |  | (2)10:30<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>30分<br>宮野                               | (2)15:00<br>ゆったり<br>ストレッチ<br>30分<br>宮野         | 19:15<br>パワー<br>ヨガ<br>30分<br>西脇  | (2)10:30<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇               | (2)15:00<br>スロ<br>エアロ<br>30分<br>丸山                    | 19:15<br>美ボディ<br>EX<br>30分<br>宮野                           | (2)10:30<br>ゆったり<br>ヨガ<br>30分<br>細川  | (2)15:00<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇 | 19:15<br>エアロ<br>&<br>ス<br>トレ<br>チ<br>30分<br>丸山 | (2)10:30<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野          |   |   | 17:00<br>閉館   |   |   |
| 9   | 10   |  |  | 11   |  |   | 12   |  |   | 13   | 14   |   |   | 15  |   |   |
| (1)9:30<br>(2)10:30<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇  | 9:30<br>簡単<br>エアロ<br>30分<br>宮野                                       | (1)14:00<br>リズム&<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山                               |  | (1)9:30<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇  | (1)14:00<br>わくわ<br>く体操<br>30分<br>細川                      | 18:15<br>ス<br>トレ<br>チ<br>30分<br>細川                    | (1)9:30<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野                           | (1)14:00<br>ラジ<br>オ&<br>ス<br>トレ<br>チ<br>30分<br>丸山                            | 18:15<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇    | 休  | (1)9:30<br>わくわ<br>く体操<br>30分<br>細川         | (1)14:00<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇          | 18:15<br>リズム&<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山                               | (1)9:30<br>ゆっ<br>た<br>り<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>宮野      | 14:00<br>簡単<br>エアロ<br>30分<br>宮野                       | 16:15<br>健康ヨガ<br>30分<br>西脇                            |
| (1)14:00<br>(2)15:00<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山              | 10:30<br>よつば<br>クラブ<br>60分   |  | (2)10:30<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇     | (2)15:00<br>わくわ<br>く体操<br>30分<br>細川  | 19:15<br>シ<br>ン<br>プ<br>ル<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>細川    | (2)10:30<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野                     | (2)15:00<br>ラジ<br>オ&<br>ス<br>トレ<br>チ<br>30分<br>丸山          | 19:15<br>パ<br>ワ<br>ー<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>西脇                                  | (2)10:30<br>わくわ<br>く体操<br>30分<br>細川         |  | (2)15:00<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇 | 19:15<br>エ<br>ア<br>ロ<br>チ<br>ー<br>ム<br>30分<br>丸山    | (2)10:30<br>ゆっ<br>た<br>り<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>宮野         |   |   | 17:00<br>閉館   |
| 16  | 17   |  |  | 18   |  |   | 19   |  |   | 20   | 21   |   |   | 22  |   |   |
| (1)9:30<br>(2)10:30<br>美ボディ<br>EX<br>30分<br>宮野          | 9:30<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>細川                                | (1)14:00<br>ヒ<br>ッ<br>プ<br>ホ<br>ッ<br>プ<br>30分<br>丸山                  | 18:15<br>ボール<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇        | (1)9:30<br>ゆっ<br>た<br>り<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>宮野                                 | (1)14:00<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇              | 18:15<br>ラジ<br>オ&<br>ス<br>トレ<br>チ<br>30分<br>丸山        | (1)9:30<br>スロ<br>エアロ<br>30分<br>丸山                          | (1)14:00<br>簡<br>単<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>宮野                               | 18:15<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野              | 休  | (1)9:30<br>ボク<br>サ<br>運<br>動<br>30分<br>細川  | (1)14:00<br>お<br>し<br>ゃ<br>れ<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>西脇 | 18:15<br>ラジ<br>オ&<br>コ<br>ア<br>リ<br>ラ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>30分<br>丸山 | (1)9:45<br>お<br>腹<br>引<br>き<br>締<br>め<br>E<br>X<br>30分<br>宮野  | 14:00<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野                        | 16:15<br>ダン<br>ベル<br>&ス<br>トレ<br>チ<br>30分<br>西脇       |
| (1)14:00<br>(2)15:00<br>おしゃれ<br>ヨガ<br>30分<br>西脇         | 10:30<br>よつば<br>クラブ<br>60分   | (2)15:00<br>ヒ<br>ッ<br>プ<br>ホ<br>ッ<br>プ<br>30分<br>丸山                  | (2)10:30<br>パ<br>ワ<br>ー<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>西脇 | (2)15:00<br>ゆっ<br>た<br>り<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>宮野                                | (2)15:00<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇              | 19:15<br>★簡<br>単<br>ス<br>テ<br>ッ<br>プ<br>30分<br>丸山     | (2)10:30<br>スロ<br>エアロ<br>30分<br>丸山                         | (2)15:00<br>簡<br>単<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>宮野                               | 19:15<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野              |  | (2)10:30<br>ボク<br>サ<br>運<br>動<br>30分<br>細川 | (2)15:00<br>お<br>し<br>ゃ<br>れ<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>西脇 | 19:15<br>ラジ<br>オ&<br>コ<br>ア<br>リ<br>ラ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>30分<br>丸山 | (2)10:30<br>お<br>腹<br>引<br>き<br>締<br>め<br>E<br>X<br>30分<br>宮野 |   |   |
| 23  | 24   |  |  | 25   |  |   | 26   |  |   | 27   | 28   |   |   | 29  |   |   |
| (1)9:30<br>(2)10:30<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山               | 9:30<br>レジ<br>ス<br>タ<br>ン<br>ス<br>&<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>細川 | (1)14:00<br>ラジ<br>オ&<br>コ<br>ア<br>リ<br>ラ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>30分<br>丸山 | 18:15<br>健康<br>ヨガ<br>30分<br>西脇                 | (1)9:30<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇   | (1)14:00<br>ハ<br>ビ<br>ネ<br>ス<br>ダ<br>ン<br>ス<br>30分<br>細川 | 18:15<br>ゆっ<br>た<br>り<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>細川          | (1)9:30<br>スロ<br>エアロ<br>30分<br>丸山                          | (1)14:00<br>レ<br>ジ<br>ス<br>タ<br>ン<br>ス<br>&<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>西脇 | 18:15<br>簡<br>単<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>宮野 | 休  | (1)9:30<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野           | (1)14:00<br>健康<br>ヨガ<br>30分<br>西脇                   | 18:15<br>リ<br>ズ<br>ム<br>&<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>丸山        | (1)9:30<br>リ<br>ラ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>細川       | 14:00<br>シ<br>ン<br>プ<br>ル<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>細川 | 16:15<br>シ<br>ン<br>プ<br>ル<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>細川 |
| (1)14:00<br>(2)15:00<br>ダンベル<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇 | 10:30<br>よつば<br>クラブ<br>60分   | (2)15:00<br>ラジ<br>オ&<br>コ<br>ア<br>リ<br>ラ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>30分<br>丸山 | (2)15:00<br>パ<br>ワ<br>ー<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>西脇 | (2)10:30<br>チューブ<br>&ス<br>トレッチ<br>30分<br>西脇  | (2)15:00<br>ハ<br>ビ<br>ネ<br>ス<br>ダ<br>ン<br>ス<br>30分<br>細川 | 19:15<br>シ<br>ン<br>プ<br>ル<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>細川 | (2)10:30<br>スロ<br>エアロ<br>30分<br>丸山                         | (2)15:00<br>レ<br>ジ<br>ス<br>タ<br>ン<br>ス<br>&<br>ス<br>ト<br>レ<br>チ<br>30分<br>西脇 | 19:15<br>簡<br>単<br>エ<br>ア<br>ロ<br>30分<br>宮野 |  | (2)10:30<br>健康<br>運動<br>30分<br>宮野          | (2)15:00<br>健康<br>ヨガ<br>30分<br>西脇                   | 19:15<br>エ<br>ア<br>ロ<br>チ<br>ー<br>ム<br>30分<br>丸山                  | (2)10:30<br>リ<br>ラ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>ヨ<br>ガ<br>30分<br>細川      |   |   |

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