

サクラ健康増進クラブ ファイト! 8月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
	1			2			3			4	5			6		
	①9:30 わくわく 体操 30分 細川	14:00 ボール &スト レッチ 30分 西脇	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 健康 運動 30分 宮野	14:00 簡単 エアロ 30分 宮野	16:15 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	①9:30 エンジョ イ ウオー キング 30分 山本	14:00 ストレッチ 30分 丸山	16:15 レジス タンス& ストレッチ 30分 丸山	休	①9:30 ポクサ 運動 30分 細川	14:00 ラジオ& コア リラク ス 30分 山本	16:15 健康 ヨガ 30分 西脇	①9:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 美ボディ エアロ 30分 宮野	16:15 健康 運動 30分 宮野
	10:30 よつば クラブ 60分		17:00 閉館			17:00 閉館	②10:30 エンジョ イ ウオー キング 30分 山本		17:00 閉館		②10:30 ポクサ 運動 30分 細川		17:00 閉館	②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野		17:00 閉館
7	8			9			10			11	12			13		
①9:30 ②10:30 お腹引き 締めEX 30分 宮野	①9:30 ストレッチ 30分 細川	14:00 リズム& ストレッチ 30分 丸山	16:15 ラジオ& コア リラク ス 30分 山本	①9:30 サーキッ トEX 30分 細川	14:00 リラク ス ヨガ 30分 細川	16:15 シンプル エアロ 30分 細川	①9:30 健康 運動 30分 宮野	14:00 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	16:15 美ボディ エアロ 30分 宮野	休	休	休	休	休	休	休
①14:00 ②15:00 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	10:30 よつば クラブ 60分		17:00 閉館	②10:30 サーキッ トEX 30分 細川		17:00 閉館	②10:30 健康 運動 30分 宮野		17:00 閉館							
14	15			16			17			18	19			20		
休	休	休	休	①9:30 ダンベル &スト レッチ 30分 西脇	14:00 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	16:15 美ボディ エアロ 30分 宮野	①9:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野	14:00 簡単 エアロ 30分 宮野	16:15 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	休	①9:30 シンプル エアロ 30分 細川	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 リズム& ストレッチ 30分 丸山	①9:30 タオル 体操 30分 山本	14:00 おしやれ ヨガ 30分 西脇	16:15 ダンベル 体操 30分 西脇
				①10:30 ダンベル &スト レッチ 30分 西脇		17:00 閉館	②10:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野		17:00 閉館		②10:30 シンプル エアロ 30分 細川		17:00 閉館	②10:30 シンプル エアロ 30分 細川		17:00 閉館
21	22			23			24			25	26			27		
①9:30 ②10:30 ボール &スト レッチ 30分 西脇	①9:30 椅子 ヨガ 30分 細川	14:00 これから 教室 30分	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野	①9:30 わくわく 体操 30分 細川	14:00 リラク ス ヨガ 30分 細川	16:15 シンプル エアロ 30分 細川	①9:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野	14:00 美ボディ エアロ 30分 宮野	16:15 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	休	①9:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 ラジオ& コア リラク ス 30分 山本	16:15 タオル 体操 30分 山本	①9:30 健康 運動 30分 宮野	14:00 簡単 エアロ 30分 宮野	16:15 ラジオ& ストレッチ 30分 西脇
①14:00 ②15:00 ラジオ& ストレッチ 30分 丸山	10:30 よつば クラブ 60分		17:00 閉館	②10:30 わくわく 体操 30分 細川		17:00 閉館	②10:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野		17:00 閉館		②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野		17:00 閉館	②10:30 健康 運動 30分 宮野		17:00 閉館
28	29			30			31			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>タオル体操は、タオルを使用します。 フェイスタオルくらいの長めのものをご持参下さい。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※コアリラクスは、各回最大11名までとさせていただきます。</p> </div>						
①9:30 ②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	①9:30 サーキッ トEX 30分 細川	14:00 ヒップ ホップ 30分 丸山	16:15 健康 ヨガ 30分 西脇	①9:30 ストレッチ 30分 細川	14:00 シンプル エアロ 30分 細川	16:15 リラク ス ヨガ 30分 細川	①9:30 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 リラク ス ヨガ 30分 細川	16:15 サーキッ トEX 30分 細川							
①14:00 ②15:00 ボール &スト レッチ 30分 西脇	10:30 よつば クラブ 60分		17:00 閉館	②10:30 ストレッチ 30分 細川		17:00 閉館	②10:30 スロー エアロ 30分 丸山		17:00 閉館							

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

