

サクラ健康増進クラブ ファイト！10月レッスン

日	月			火			水			木	金	土				
30	31											1				
(1)9:30 (2)10:30	9:30	14:00	16:15	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 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。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※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。 </div>						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 10月10日(月) ファイトのメンテナンスのため、終日臨時休館いたします。 お間違えないようお気をつけ下さい。 </div>			(1)9:30	14:00	16:15	
コアリラックス 30分 山本	レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	ヒップホップ 30分 丸山	ヒップホップ 30分 丸山										タオル体操 30分 山本	健康ヨガ 30分 西脇	ボール&ストレッチ 30分 西脇	
(1)14:00 (2)15:00	10:30									(1)10:30			(1)10:30			
チューブ&ストレッチ 30分 西脇	よつばクラブ 60分		17:00 閉館							タオル体操 30分 山本			17:00 閉館			
2	3			4			5			6	7			8		
(1)9:30 (2)10:30	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	休	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
ストレッチ 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	健康ヨガ 30分 西脇	椅子ヨガ 30分 細川	ストレッチ 30分 細川	サーキットEX 30分 細川	ゆったりストレッチ 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野	美ボディエアロ 30分 宮野		サーキットEX 30分 細川	エンジョイウォーキング 30分 山本	エンジョイウォーキング 30分 山本	健康運動 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00	10:30			(2)10:30			(2)10:30				(2)10:30			(2)10:30		
タオル体操 30分 山本	よつばクラブ 60分		17:00 閉館	椅子ヨガ 30分 細川			ゆったりストレッチ 30分 宮野				サーキットEX 30分 細川		17:00 閉館	健康運動 30分 宮野		17:00 閉館
9	10			11			12			13	14			15		
(1)9:30 (2)10:30	臨時休館			(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	休	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
ゆったりストレッチ 30分 宮野				シンプルエアロ 30分 細川	椅子ヨガ 30分 細川	ストレッチ 30分 細川	エンジョイウォーキング 30分 山本	美脚体操 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山		わくわく体操 30分 細川	スローエアロ 30分 丸山	リズム&ストレッチ 30分 丸山	健康運動 30分 宮野	美ボディエアロ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00				(2)10:30			(2)10:30				(2)10:30			(2)10:30		
スローエアロ 30分 丸山				シンプルエアロ 30分 細川		17:00 閉館	エンジョイウォーキング 30分 山本		17:00 閉館		わくわく体操 30分 細川		17:00 閉館	健康運動 30分 宮野		17:00 閉館
16	17			18			19			20	21			22		
(1)9:30 (2)10:30	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	休	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
お腹引き締めEX 30分 宮野	ポクサ運動 30分 細川	おしゃれヨガ 30分 西脇	チューブ&ストレッチ 30分 西脇	ハビネスダンス 30分 細川	わくわく体操 30分 細川	レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	チューブ&ストレッチ 30分 西脇	エンジョイウォーキング 30分 山本	エンジョイウォーキング 30分 山本		レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	美ボディエアロ 30分 宮野	お腹引き締めEX 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野	お腹引き締めEX 30分 宮野	健康運動 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00	10:30			(2)10:30			(2)10:30				(2)10:30			(2)10:30		
ラジオ&コアリラックス 30分 山本	よつばクラブ 60分		17:00 閉館	ハビネスダンス 30分 細川		17:00 閉館	チューブ&ストレッチ 30分 西脇		17:00 閉館	レジスタンス&ストレッチ 30分 細川		17:00 閉館	ゆったりストレッチ 30分 宮野		17:00 閉館	
23	24			25			26			27	28			29		
(1)9:30 (2)10:30	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	休	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
健康運動 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野	美ボディエアロ 30分 宮野	リラックヨガ 30分 細川	サーキットEX 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	簡単ダンス 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野		スローエアロ 30分 丸山	ラジオ&コアリラックス 30分 山本	ラジオ&コアリラックス 30分 山本	お腹引き締めEX 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00	10:30			(2)10:30			(2)10:30				(2)10:30			(2)10:30		
ボール&ストレッチ 30分 西脇	よつばクラブ 60分		17:00 閉館	リラックヨガ 30分 細川		17:00 閉館	簡単ダンス 30分 宮野		17:00 閉館	スローエアロ 30分 丸山		17:00 閉館	お腹引き締めEX 30分 宮野		17:00 閉館	

営業時間: 月・火・水・金 9時～17時 最終受付16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

