

サクラ健康増進クラブ ファイト! 9月レッスン

日	月	火	水	木	金	土				
				1	2	3				
<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> <p>※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。</p>				休	①9:30 レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	14:00 ラジオ&ストレッチ 30分 丸山	16:15 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	14:00 簡単エアロ 30分 宮野	16:15 お腹引き締めE X 30分 宮野
					①10:30 レジスタンス&ストレッチ 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		
4	5	6	7	8	9	10				
①9:30 お腹引き締めEX 30分 宮野	9:30 サークットEX 30分 細川	14:00 タオル体操 30分 山本	16:15 リズム&ストレッチ 30分 丸山	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				
②10:30 エンジョイウォーキング 30分 山本	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 お腹引き締めE X 30分 宮野	17:00 閉館				
				休	①10:30 美脚体操 30分 丸山	17:00 閉館	②10:30 健康運動 30分 宮野	17:00 閉館		
					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 エンジョイウォーキング 30分 山本	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 簡単エアロ 30分 宮野
11	12	13	14	15	16	17				
①9:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野	9:30 簡単エアロ 30分 宮野	14:00 健康運動 30分 宮野	16:15 美ボディエアロ 30分 宮野	①9:30 わくわく体操 30分 細川	14:00 ストレッチ 30分 細川	16:15 サークットEX 30分 細川				
②10:30 スローエアロ 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 健康運動 30分 宮野	17:00 閉館				
				休	①10:30 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		
					①9:30 シンプルエアロ 30分 細川	14:00 タオル体操 30分 山本	16:15 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 お腹引き締めE X 30分 宮野	14:00 健康運動 30分 宮野	16:15 簡単エアロ 30分 宮野
18	19	20	21	22	23	24				
①9:30 健康運動 30分 宮野	9:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	14:00 スローエアロ 30分 丸山	16:15 スローエアロ 30分 丸山	①9:30 サークットEX 30分 細川	14:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	16:15 椅子ヨガ 30分 細川				
②10:30 ダンベル&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 サークットEX 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 タオル体操 30分 山本	②10:30 タオル体操 30分 山本				
				休	①10:30 ゆったりストレッチ 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		
					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 お腹引き締めE X 30分 宮野	①9:30 スローエアロ 30分 丸山	14:00 ラジオ&コアリラックス 30分 山本	16:15 ラジオ&コアリラックス 30分 山本
25	26	27	28	29	30					
①9:30 タオル体操 30分 山本	9:30 ハビネスダンス 30分 細川	14:00 ボール&ストレッチ 30分 西脇	16:15 タオル体操 30分 山本	①9:30 レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	14:00 椅子ヨガ 30分 細川	16:15 ポクサ運動 30分 細川				
②10:30 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 レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 おしゃれヨガ 30分 西脇	②10:30 おしゃれヨガ 30分 西脇				
				休	①10:30 わくわく体操 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 わくわく体操 30分 細川	17:00 閉館		
					①9:30 わくわく体操 30分 細川	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 健康運動 30分 宮野	14:00 簡単エアロ 30分 宮野	16:15 簡単エアロ 30分 宮野

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

