

# サクラ健康増進クラブ ファイト! 11月レッスン

日	月			火			水			木	金			土					
				1			2			3	4			5					
				①9:30 ボクサ運動 30分 細川	14:00 椅子ヨガ 30分 細川	16:15 椅子ヨガ 30分 細川	①9:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 お腹引き 締めE X 30分 宮野	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野	休	①9:30 サーキット EX 30分 細川	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	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 お腹引き 締めE X 30分 宮野			
				②10:30 ボクサ運動 30分 細川	/	/	②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	/	17:00 閉館		①10:30 サーキット EX 30分 細川	/	/	②10:30 健康 運動 30分 宮野	/	17:00 閉館	17:00 閉館		
6	7			8			9			10	11			12					
①9:30 ②10:30	9:30 チューブ &ス トレッ チ 30分 西脇	14:00 ストレッチ 30分 細川	16:15 エンジョ イ ウォー キング 30分 山本	①9:30 椅子ヨガ 30分 細川	14:00 シンプル エアロ 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 健康ヨガ 30分 西脇	16:15 ダンベル &ス トレッ チ 30分 西脇	休	①9:30 レジスタ ンス&ス トレッ チ 30分 細川	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 リズム & ス トレッ チ 30分 丸山	①9:30 簡単 ダンス 30分 宮野	14:00 簡単 エアロ 30分 宮野	16:15 健康 運動 30分 宮野			
①14:00 ②15:00	10:30 美脚 体操 30分 丸山	/	17:00 閉館	②10:30 椅子ヨガ 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		①10:30 レジスタ ンス&ス トレッ チ 30分 細川	/	17:00 閉館	②10:30 簡単 ダンス 30分 宮野	/	17:00 閉館	17:00 閉館		
13	14			15			16			17	18			19					
①9:30 ②10:30	9:30 コアリラ ックス 30分 山本	14:00 @	16:15 お腹引き 締めE X 30分 宮野	①9:30 リラック スヨガ 30分 細川	14:00 ハビネス ダンス 30分 細川	16:15 ハビネス ダンス 30分 細川	①9:30 タオル 体操 30分 山本	14:00 簡単 エアロ 30分 宮野	16:15 健康 運動 30分 宮野	休	①9:30 わくわく 体操 30分 細川	14:00 エンジョ イ ウォー キング 30分 山本	16:15 エンジョ イ ウォー キング 30分 山本	①9:30 ゆったり ストレッチ 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			
①14:00 ②15:00	10:30 ボール & ス トレッ チ 30分 西脇	/	17:00 閉館	②10:30 リラック スヨガ 30分 細川	/	17:00 閉館	①10:30 タオル 体操 30分 山本	/	17:00 閉館		②10:30 わくわく 体操 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	17:00 閉館		
20	21			22			23			24	25			26					
①9:30 ②10:30	9:30 健康 運動 30分 宮野	14:00 レジスタ ンス&ス トレッ チ 30分 細川	16:15 チューブ &ス トレッ チ 30分 西脇	①9:30 ボクサ 運動 30分 細川	14:00 ストレッチ 30分 細川	16:15 ストレッチ 30分 細川	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	14:00 お腹引き 締めE X 30分 宮野	16:15 美ボディ エアロ 30分 宮野	休	①9:30 健康 運動 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	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 シンプル エアロ 30分 細川			
①14:00 ②15:00	10:30 リズム 体操 30分 丸山	/	17:00 閉館	②10:30 ボクサ 運動 30分 細川	/	17:00 閉館	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	②10:30 ストレッチ 30分 細川	/	17:00 閉館	17:00 閉館		
27	28			29			30			<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>									
①9:30 ②10:30	9:30 おしゃ れ ヨガ 30分 西脇	14:00 美ボディ エアロ 30分 宮野	16:15 健康 運動 30分 宮野	①9:30 サーキッ トEX 30分 細川	14:00 ハビネス ダンス 30分 細川	16:15 ハビネス ダンス 30分 細川	①9:30 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 ボール &ス トレッ チ 30分 西脇	16:15 ボール &ス トレッ チ 30分 西脇							①14:00 ②15:00	10:30 ラジオ & コア リラ ック ス 30分 山本	/	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

