

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				
1	2	3	4	5	6	7				
休	休	休	休	①9:30 14:00 16:15 ストレッチ 30分 丸山 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	①9:30 14:00 16:15 リラック スヨガ 30分 細川 美脚 体操 30分 丸山 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 健康 運動 30分 宮野 簡単 エアロ 30分 宮野 簡単 エアロ 30分 宮野				
				②10:30 ストレッチ 30分 丸山	②10:30 17:00 閉館	②10:30 17:00 閉館	②10:30 健康 運動 30分 宮野	②10:30 17:00 閉館		
				②10:30 ストレッチ 30分 丸山	②10:30 17:00 閉館	②10:30 17:00 閉館	②10:30 健康 運動 30分 宮野	②10:30 17:00 閉館		
8	9	10	11	12	13	14				
①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇 健康 ヨガ 30分 西脇	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川 わくわく 体操 30分 細川 わくわく 体操 30分 細川	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 コアリ ラックス 30分 山本 スロー エアロ 30分 丸山 リズム& ストレッチ 30分 丸山	休	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 わくわく 体操 30分 細川 美ボディ エアロ 30分 宮野 美ボディ エアロ 30分 宮野	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野 ゆったり ストレッチ 30分 宮野 ゆったり ストレッチ 30分 宮野				
14:00 まるごと レッスン 60分	10:30 よつば クラブ 60分	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 コアリ ラックス 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 お腹引 き締めE X 30分 宮野	17:00 閉館
15	16	17	18	19	20	21				
①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 健康 運動 30分 宮野	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 サーキット EX 30分 細川 チューブ &ス トレッチ 30分 西脇	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 チューブ &ス トレッチ 30分 西脇 リラック スヨガ 30分 細川	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 シンプル エアロ 30分 細川 シンプル エアロ 30分 細川	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野 簡単 エアロ 30分 宮野 簡単 エアロ 30分 宮野	休	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 シンプル エアロ 30分 細川 お腹引 き締めE X 30分 宮野 お腹引 き締めE X 30分 宮野	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野 美ボディ エアロ 30分 宮野 美ボディ エアロ 30分 宮野			
①14:00 10:30 ②15:00 タオル 体操 30分 山本	10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館	②10:30 リラック スヨガ 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	②10:30 シンプル エアロ 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
22	23	24	25	26	27	28				
①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野 健康 運動 30分 宮野 健康 運動 30分 宮野	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 サーキット EX 30分 細川 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 ボール &ス トレッチ 30分 西脇 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	休	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野 ゆったり ストレッチ 30分 宮野 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 健康 運動 30分 宮野 お腹引 き締めE X 30分 宮野 お腹引 き締めE X 30分 宮野				
①14:00 10:30 ②15:00 リズム & 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 サーキット EX 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 ボール &ス トレッチ 30分 西脇	17:00 閉館	②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野	17:00 閉館	②10:30 健康 運動 30分 宮野	17:00 閉館
29	30	31	<div data-bbox="670 1702 1053 1904" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>年始の営業について 1/5(木)~になります。 お間違えないようお気をつけ ください。</p> </div> <div data-bbox="1085 1702 1404 1859" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <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> </div> <div data-bbox="1085 1881 1404 2038" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <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 data-bbox="798 2060 1340 2172" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>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。</p> </div>				
①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 スロー エアロ 30分 丸山 わくわく 体操 30分 細川	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 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	①9:30 9:30 14:00 16:15 ②10:30 シンプル エアロ 30分 細川 ヨガ 30分 細川 ヨガ 30分 細川								
①14:00 10:30 ②15:00 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 シンプル エアロ 30分 細川	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 TEL 052-801-4020

