

サクラ健康増進クラブ ファイト! 4月レッスン

日	月	火	水	木	金	土										
30						1										
①9:30 ②10:30						①9:30 14:00 16:15										
スローエアロ 30分 丸山	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> ※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 blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> ※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>						ボール&ストレッチ 30分 西脇	スローエアロ 30分 丸山	スローエアロ 30分 丸山							
①14:00 ②15:00										①10:30						
健康ヨガ 30分 西脇									17:00 閉館							
2	3	4	5	6	7	8										
①9:30 ②10:30	9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15										
タオル体操 30分 山本	美脚体操 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	レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	健康運動 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	サーキットEX 30分 細川	健康ヨガ 30分 西脇	健康ヨガ 30分 西脇	ゆったりストレッチ 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	
①14:00 ②15:00	10:30			①10:30			②10:30			②10:30			②10:30			
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	レジスタンス&ストレッチ 30分 細川		17:00 閉館	健康運動 30分 宮野		17:00 閉館	休	サーキットEX 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	
9	10	11	12	13	14	15										
①9:30 ②10:30	9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15										
おしゃれヨガ 30分 西脇	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	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	レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	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	休	シンプルエアロ 30分 細川	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	健康運動 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
①14:00 ②15:00	10:30			②10:30			②10:30			②10:30				②10:30		
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	わくわく体操 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	休	シンプルエアロ 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										
①9:30 ②10:30	9:00 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15										
ゆったりストレッチ 30分 宮野	リズム&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	ハビネスダンス 30分 細川	ヨガ 30分 細川	ヨガ 30分 細川	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	休	ボクサ運動 30分 細川	美脚体操 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山	お腹引き締めE X 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野
14:00	10:30			②10:30			②10:30			②10:30				②10:30		
まるごと 60分	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	簡単エアロ 30分 宮野		17:00 閉館	休	ボクサ運動 30分 細川		17:00 閉館	お腹引き締めE X 30分 宮野		17:00 閉館
23	24	25	26	27	28	29										
①9:30 ②10:30	9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15										
ボクササイズ&ストレッチ 30分 山本	簡単エアロ 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	椅子ヨガ 30分 細川	ボクサ運動 30分 細川	ボクサ運動 30分 細川	お腹引き締めE X 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	休	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	チューブ&ストレッチ 30分 西脇	ボクササイズ&ストレッチ 30分 山本	ボクササイズ&ストレッチ 30分 山本
①14:00 ②15:00	10:30			②10:30			②10:30			②10:30				②10:30		
ラジオ&ストレッチ 30分 丸山	よつばクラブ 60分		17:00 閉館	椅子ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	お腹引き締めE X 30分 宮野		17:00 閉館	休	ゆったりストレッチ 30分 宮野		17:00 閉館	チューブ&ストレッチ 30分 西脇		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

