

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; margin-right: 20px;"> ※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;"> ※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									
健康ヨガ 30分 西脇						ボール&ストレッチ 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
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	健康エアロ 30分 宮野	健康エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00	10:30			①10:30			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
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
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
①14:00 ②15:00	10:30			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
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
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
14:00	10:30			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
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
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
①14:00 ②15:00	10:30			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

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

