サクラ健康増進クラブ ファイト！8月レッスン

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 ②10:30 ストレッチ 30分 細川 17:00 閉館	①9:30 簡単エアロ 30分 宮野 14:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野 16:15 ゆったりストレッチ 30分 宮野 ②10:30 簡単エアロ 30分 宮野 17:00 閉館	休	①9:30 ヨガ 30分 細川 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 ②10:30 ヨガ 30分 細川 17:00 閉館	①9:30 ラジオ＆コアリラックス 30分 山本 14:00 スローエアロ 30分 丸山 16:15 スローエアロ 30分 丸山 ②10:30 ラジオ＆コアリラックス 30分 山本 17:00 閉館
6	7	8	9	10	11	12
①9:30 おしゃれヨガ 30分 西脇 ②10:30 ①14:00 タオル体操 30分 山本 ②15:00	9:30 美脚体操 30分 丸山 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 10:30 よつばクラブ 60分 17:00 閉館	①9:30 わくわく体操 30分 細川 14:00 ヨガ 30分 細川 16:15 ヨガ 30分 細川 ②10:30 わくわく体操 30分 細川 17:00 閉館	①9:30 チューブ＆ストレッチ 30分 西脇 14:00 リズム＆ストレッチ 30分 丸山 16:15 リズム＆ストレッチ 30分 丸山 ②10:30 チューブ＆ストレッチ 30分 西脇 17:00 閉館	休	①10:00 まるごとレッスン 60分 ②14:00 まるごとレッスン 60分 17:00 閉館	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 ②10:30 健康運動 30分 宮野 17:00 閉館
日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19
休	休	休	休	①10:00 まるごとレッスン 60分 ②14:00 まるごとレッスン 60分 17:00 閉館	①9:30 ストレッチ 30分 丸山 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 ②10:30 ストレッチ 30分 丸山 17:00 閉館	①9:30 ボクササイズ 30分 山本 14:00 アロマリラックスヨガ 30分 西脇 16:15 アロマリラックスヨガ 30分 西脇 ②10:30 ボクササイズ 30分 山本 17:00 閉館
日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
①9:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野 ②10:30 ①14:00 美脚体操 30分 丸山 ②15:00	9:30 リズム＆ストレッチ 30分 丸山 14:00 ダンベル＆ストレッチ 30分 西脇 16:15 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	①9:30 サーキットEX 30分 細川 14:00 椅子ヨガ 30分 細川 16:15 椅子ヨガ 30分 細川 ②10:30 サーキットEX 30分 細川 17:00 閉館	①9:30 お腹引き締めEX 30分 宮野 14:00 健康運動 30分 宮野 16:15 健康運動 30分 宮野 ②10:30 お腹引き締めEX 30分 宮野 17:00 閉館	休	①9:30 ボール＆ストレッチ 30分 西脇 14:00 アロマコアリラックス 30分 山本 16:15 アロマコアリラックス 30分 山本 ②10:30 ボール＆ストレッチ 30分 西脇 17:00 閉館	①9:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野 14:00 チューブ＆ストレッチ 30分 西脇 16:15 チューブ＆ストレッチ 30分 西脇 ②10:30 ゆったりストレッチ 30分 宮野 17:00 閉館
27	28	29	30	31		
①9:30 おしゃれヨガ 30分 西脇 ②10:30 ①14:00 スローエアロ 30分 丸山 ②15:00	9:30 簡単エアロ 30分 宮野 14:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野 16:15 ゆったりストレッチ 30分 宮野 10:30 よつばクラブ 60分 17:00 閉館	①9:30 シンプルエアロ 30分 細川 14:00 レジスタンス＆ストレッチ 30分 細川 16:15 レジスタンス＆ストレッチ 30分 細川 ②10:30 シンプルエアロ 30分 細川 17:00 閉館	①9:30 アロマコアリラックス 30分 山本 14:00 ヒップホップ 30分 丸山 16:15 ヒップホップ 30分 丸山 ②10:30 アロマコアリラックス 30分 山本 17:00 閉館	休		

※**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。

※**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。

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
TEL　052-801-4020

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。