

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									
<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>			①9:30 簡単エアロ 30分 宮野	14:00 エアロ 30分 宮野	16:15 エアロ 30分 宮野	①9:30 タオル体操 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	①9:30 ポール EX 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	②10:30 タオル体操 30分 山本		17:00 閉館	②10:30 ポール EX 30分 宮野		17:00 閉館			
5	6	7	8	9	10		11								
①9:30 健康 運動 30分 宮野	9:30 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	①9:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 ボクサ サイズ 30分 山本	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	①9:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	①9:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 エンジョ イウオー キング 30分 山本	16:15 エンジョ イウオー キング 30分 山本
①14:00 トータル EX 30分	10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館	②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	②10:30 ボクサ サイズ 30分 山本	17:00 閉館	休	②10:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 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 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	17:00 閉館		
12	13	14	15	16	17	18									
①9:30 アロマリ ラックスヨ ガ 30分 西脇	9:30 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	①9:30 椅子 ヨガ 30分 細川	14:00 わくわく 体操 30分 細川	16:15 わくわく 体操 30分 細川	①9:30 ラジオ& コアリ ラックス 30分 山本	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	①9:30 シンプル エアロ 30分 細川	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	①9:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野	14:00 ラジオ& コアリ ラックス 30分 山本	16:15 ラジオ& コアリ ラックス 30分 山本
①14:00 ボクササ イズ 30分 山本	10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館	②10:30 椅子 ヨガ 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 ラジオ& コアリ ラックス 30分 山本	17:00 閉館	休	②10:30 シンプル エアロ 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	②10:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野	17:00 閉館		
19	20	21	22	23	24	25									
①10:00 まるごと レッスン 60分	9:30 ラジオ& ストレッチ 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	①9:30 サーキッ トEX 30分 細川	14:00 ヨガ 30分 細川	16:15 ヨガ 30分 細川	①9:30 スロー エアロ 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	①9:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 ポール EX 30分 宮野	14:00 エアロ 30分 宮野	16:15 エアロ 30分 宮野
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 スロー エアロ 30分 丸山	17:00 閉館	②10:30 スロー エアロ 30分 丸山	休	②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館	②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館		
26	27	28	29	30											
①9:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 丸山	9:30 簡単 エアロ 30分 宮野	14:00 健康 運動 30分 宮野	16:15 健康 運動 30分 宮野	①9:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 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 ポール EX 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	休					
①14:00 アロマリ ラックスヨ ガ 30分 西脇	10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館	②10:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 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									

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

