

# サクラ健康増進クラブ ファイト! 2月レッスン

日	月	火	水	木	金	土							
				1	2	3							
<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>				<p><b>休</b></p>	①9:30 14:00 16:15 わくわく 体操 30分 細川    スロー エアロ 30分 丸山    スロー エアロ 30分 丸山    ポール EX 30分 宮野    美脚 体操 30分 丸山    美脚 体操 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15							
<p>2/9(金)・2/10(土)は新しいマシンの説明会です。 通常のレッスンはおこないません。 各回予約制になっております。 ご希望のお時間でご予約をお願いします。 各回の時間はファイトの貼り紙でご確認下さい。</p>					②10:30 わくわく 体操 30分 細川    /    /    17:00 閉館    /    /    17:00 閉館	②10:30							
4	5	6	7		8	9	10						
①9:30 ②10:30	9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15		<p><b>休</b></p>	<p><b>マシン 説明会 (予約制)</b> 各回定員5名 各40分程度</p>	<p><b>マシン 説明会 (予約制)</b> 各回定員5名 各40分程度</p>						
ゆったり ストレッチ 30分 宮野	美脚 体操 30分 丸山	ラジオ& コアリ ラックス 30分 丸山	ラジオ& コアリ ラックス 30分 丸山					レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	椅子 ヨガ 30分 細川	椅子 ヨガ 30分 細川	ダンベ ル&スト レッチ 30分 西脇	リズム& ストレ ッチ 30分 丸山	リズム& ストレ ッチ 30分 丸山
①14:00 ②15:00	10:30	/	17:00 閉館					②10:30	/	17:00 閉館	②10:30	/	17:00 閉館
ポール& 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	ダンベ ル&スト レッチ 30分 西脇	/	17:00 閉館
11	12	13	14					15	16	17			
①9:30 ②10:30	9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15					<p><b>休</b></p>	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15			
アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	簡単 エアロ 30分 宮野	ラジオ& ストレ ッチ 30分 丸山	ラジオ& ストレ ッチ 30分 丸山						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	健康 運動 30分 宮野	エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00	10:30	/	17:00 閉館	②10:30					/	17:00 閉館	②10:30	/	17:00 閉館
健康 運動 30分 宮野	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	健康 運動 30分 宮野	/	17:00 閉館
18	19	20	21	22					23	24			
①9:30 ②10:30	9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	<p><b>休</b></p>	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15							
レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 丸山	リズム& ストレ ッチ 30分 丸山	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		ヨガ 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		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		
①14:00 ②15:00	10:30	/	17:00 閉館		②10:30	/	17:00 閉館		②10:30	/	17:00 閉館		
ラジオ& ストレッチ 30分 丸山	よつば クラブ 60分	/	17:00 閉館		ヨガ 30分 細川	/	17:00 閉館		簡単 エアロ 30分 宮野	/	17:00 閉館		
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		<p><b>休</b></p>								
ポール& ストレッチ 30分 西脇	エアロ 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野			ハビネ スダン ス30 分細 川	ストレ ッチ 30分 細川	ストレ ッチ 30分 細川	ラジオ &コ アリ ラッ クス 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山		
①14:00 ②15:00	10:30	/	17:00 閉館			②10:30	/	17:00 閉館	②10:30	/	17:00 閉館		
健康 ヨガ 30分 西脇	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	ラジオ &コ アリ ラッ クス 30分 丸山	/	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

