

サクラ健康増進クラブ ファイト！5月レッスン

日	月	火	水	木	金	土											
			1 9:30 14:00 16:15 ポール EX 30分 宮野	2 14:00 16:15 エアロ 30分 宮野													
			10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館													
					休	休											
5	6	7	8	9	10	11											
①9:30 ②10:30 ラジオ & ストレッチ 30分 丸山	①9:30 ラジオ & コアリ ラックス 30分 成田	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 わくわく 体操 30分 細川	14:00 ハピネス ダンス 30分 細川	16:15 ハピネス ダンス 30分 細川	9:30 エアロ 30分 宮野	14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	①9:30 サーフィン トEX 30分 細川	14:00 パワーボ ボクサ サイズ 30分 花田	16:15 パワーボ ボクサ サイズ 30分 花田	①9:30 健康 運動 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		
①14:00 ②15:00 パワーボ クササイ ズ 30分 花田	②10:30 ラジオ & コアリ ラックス 30分 成田			②10:30 わくわく 体操 30分 細川			10:30 17:00 よつば クラブ 60分		17:00 閉館		②10:30 サーフィン トEX 30分 細川		17:00 閉館	②10:30 健康 運動 30分 宮野		17:00 閉館	
12	13	14	15	16	17	18											
①10:00 ②14:00 体力 測定 + 栄養 講話 90分 予約制	①9:30 チューブ &スト レッчи 30分 丸山	14:00 リズム & ストレッчи 30分 丸山	16:15 リズム & ストレッчи 30分 丸山	①9:30 シンプル エアロ 30分 細川	14:00 ヨガ 30分 細川	16:15 ヨガ 30分 細川	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 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 ラジオ & コアリ ラックス 30分 成田	16:15 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	①9:30 お腹引 き締めE X 30分 宮野	14:00 お腹引 き締めE X 30分 宮野	16:15 お腹引 き締めE X 30分 宮野		
②10:30 チューブ &スト レッчи 30分 西脇				②10:30 シンプル エアロ 30分 細川			10:30 17:00 よつば クラブ 60分		17:00 閉館		②10:30 スロー エアロ 30分 丸山		17:00 閉館	②10:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野		17:00 閉館	
19	20	21	22	23	24	25											
①9:30 ②10:30 アロマリ ラックスヨ ガ 30分 西脇	①9:30 優しいボ クササイ ズ 30分 花田	14:00 ボール &スト レッчи 30分 西脇	16:15 ボール &スト レッчи 30分 西脇	①9:30 椅子 ヨガ 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	9:30 ダンベル &スト レッчи 30分 西脇	14:00 パワー ボクサ サイズ 30分 花田	16:15 パワー ボクサ サイズ 30分 花田	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	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	14:00 ラジオ & コアリ ラックス 30分 成田	16:15 ラジオ & コアリ ラックス 30分 成田		
①14:00 ②15:00 簡単 エアロ 30分 宮野	②10:30 優しいボ クササイ ズ 30分 花田			②10:30 椅子 ヨガ 30分 細川			10:30 17:00 よつば クラブ 60分		17:00 閉館		②10:30 ポール EX 30分 宮野		17:00 閉館	②10:30 美脚 体操 30分 丸山		17:00 閉館	
26	27	28	29	30	31												
①9:30 ②10:30 ストレッчи 30分 丸山	①9:30 簡単 エアロ 30分 宮野	14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	①9:30 ハピネス ダンス 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	9:30 スロー エアロ 30分 丸山	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	①9:30 シンプル エアロ 30分 細川	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山					
①14:00 ②15:00 レジスタンス & ストレッчи 30分 丸山	②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野			②10:30 ハピネス ダンス 30分 細川			10:30 17:00 よつば クラブ 60分		17:00 閉館		②10:30 シンプル エアロ 30分 細川		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あります。ご了承願います。

TEL 052-801-4020

