

サクラ健康増進クラブ ファイト！10月レッスン

日	月	火			水			木	金			土			
		1			2			3	4			5			
		(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	
		サーキットEX 30分 細川	ヨガ 30分 細川	ヨガ 30分 細川	ボール&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		わくわく体操 30分 細川	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	ボールEX 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	
		(2)10:30			10:30				(2)10:30			(2)10:30			
		サーキットEX 30分 細川	17:00 閉館		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		ボールEX 30分 宮野	17:00 閉館		
6	7	8			9			10	11			12			
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
(2)10:30	優しいボクササイズ 30分 花田	健康ヨガ 30分 西脇	健康ヨガ 30分 西脇	椅子ヨガ 30分 細川	サーキットEX 30分 細川	サーキットEX 30分 細川	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	お腹引き締めEX 30分 花田	お腹引き締めEX 30分 花田	簡単エアロ 30分 宮野	ボールEX 30分 宮野	ボールEX 30分 宮野	健康運動 30分 宮野	アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	アロマリラックス ヨガ 30分 西脇
(1)14:00 (2)15:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
レジスタンス&ストレッチ 30分 花田	優しいボクササイズ 30分 花田	17:00 閉館		椅子ヨガ 30分 細川	17:00 閉館		よつばクラブ 60分	17:00 閉館		簡単エアロ 30分 宮野	17:00 閉館		健康運動 30分 宮野	17:00 閉館	
13	14	15			16			17	18			19			
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
(2)10:30	エンジョイウオーキング 30分 成田	エアロ 30分 宮野	エアロ 30分 宮野	シンプルエアロ 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	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	優しいボクササイズ 30分 花田	ボール&ストレッチ 30分 西脇	ボール&ストレッチ 30分 西脇	スローエアロ 30分 丸山	トータルEX 30分	トータルEX 30分
(1)14:00 (2)15:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
リズム&ストレッチ 30分 丸山	エンジョイウオーキング 30分 成田	17:00 閉館		シンプルエアロ 30分 細川	17:00 閉館		よつばクラブ 60分	17:00 閉館		優しいボクササイズ 30分 花田	17:00 閉館		スローエアロ 30分 丸山	17:00 閉館	
20	21	22			23			24	25			26			
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
(2)10:30	アロマコアリラックス 30分 成田	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	ハビネスダンス 30分 細川	わくわく体操 30分 細川	わくわく体操 30分 細川	チューブ&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	美脚体操 30分 丸山	パワーボクササイズ 30分 花田	パワーボクササイズ 30分 花田	ゆったりストレッチ 30分 宮野	エアロ 30分 宮野	エアロ 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
ストレッチ 30分 成田	アロマコアリラックス 30分 成田	17:00 閉館		ハビネスダンス 30分 細川	17:00 閉館		よつばクラブ 60分	17:00 閉館		美脚体操 30分 丸山	17:00 閉館		ゆったりストレッチ 30分 宮野	17:00 閉館	
27	28	29			30			31							
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15						
(2)10:30	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	ヨガ 30分 細川	ハビネスダンス 30分 細川	ハビネスダンス 30分 細川	エアロ 30分 宮野	ボールEX 30分 宮野	ボールEX 30分 宮野						
(1)14:00 (2)15:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30								
ヒップホップ 30分 成田	簡単エアロ 30分 宮野	17:00 閉館		ヨガ 30分 細川	17:00 閉館		よつばクラブ 60分	17:00 閉館							
※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。															

※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。

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

