

サクラ健康増進クラブ ファイト！1月レッスン

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<div>※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。</div>						①9:30 14:00 16:15
						レジス タンス&ス トレッチ 30分 丸山
						健康 ヨガ 30分 西脇
			休	休	休	②10:30
						レジス タンス&ス トレッチ 30分 丸山
						17:00 閉館
5	6	7	8	9	10	11
①9:30 ②10:30	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15
ポール& ストレッチ 30分 西脇	ラジオ& コアリ ラックス 30分 成田	スロー エアロ 30分 丸山	椅子 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	椅子 ヨガ 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30	休	②10:30	②10:30
ストレッチ 30分 成田	ラジオ& コアリ ラックス 30分 成田	17:00 閉館	椅子 ヨガ 30分 細川	17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野	エアロ 30分 宮野
12	13	14	15	16	17	18
①9:30 ②10:30	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	9:30 14:00 16:15		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	美脚 体操 30分 丸山	簡単 エアロ 30分 宮野	簡単 エアロ 30分 宮野	サーキッ トEX 30分 細川	ヨガ 30分 細川	ヨガ 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30	休	②10:30	②10:30
簡単 ダンス 30分 成田	美脚 体操 30分 丸山	17:00 閉館	サーキッ トEX 30分 細川	17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野
19	20	21	22	23	24	25
①9:30 ②10:30	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15
簡単 ダンス 30分 成田	ポール &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	シンプル エアロ 30分 細川	ヨガ 30分 細川	ヨガ 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30	休	②10:30	②10:30
チューブ &スト レッチ 30分 西脇	ポール &スト レッチ 30分 西脇	17:00 閉館	シンプル エアロ 30分 細川	17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野
26	27	28	29	30	31	
①9:30 ②10:30	①9:30 14:00 16:15	①9:30 14:00 16:15	9:30 14:00 16:15		①9:30 14:00 16:15	
アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	エンジ ョイウ オーキ ング 30分 成田	アロマ コアリ ラックス 30分 成田	アロマ コアリ ラックス 30分 成田	わくわ く体操 30分 細川	椅子 ヨガ 30分 細川	椅子 ヨガ 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30	休	②10:30	
ストレッチ 30分 成田	エンジ ョイウ オーキ ング 30分 成田	17:00 閉館	わくわ く体操 30分 細川	17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野

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。ご了承ください。

TEL 052-801-4020

