

サクラ健康増進クラブ ファイト！6月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
1	2			3			4			5	6			7		
①9:30 ②10:30 ボール EX 30分 宮野	①9:30 ②10:30 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	①9:30 ②10:30 シンプル エアロ 30分 細川	14:00 椅子 ヨガ 30分 細川	16:15 椅子 ヨガ 30分 細川	9:30 ボール &スト レッチ 30分 西脇	14:00 ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	休	①9:30 ②10:30 椅子 ヨガ 30分 細川	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 ②10:30 エンジョ イウォー キング 30分 成田	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
①14:00 ②15:00 ラジオ &コアリ ラックス 30分 成田	②10:30 スロー エアロ 30分 丸山	17:00 閉館		②10:30 シンプル エアロ 30分 細川	17:00 閉館		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 エンジョ イウォー キング 30分 成田	17:00 閉館	
8	9			10			11			12	13			14		
①9:30 ②10:30 チューブ &ストレッ チ 30分 西脇	①9:30 ②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野	14:00 ボール EX 30分 宮野	16:15 ボール EX 30分 宮野	①9:30 ②10:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	14:00 ヨガ 30分 細川	16:15 ヨガ 30分 細川	9:30 ダンベル &スト レッチ 30分 西脇	14:00 エンジョ イウォー キング 30分 成田	16:15 エンジョ イウォー キング 30分 成田	休	①9:30 ②10:30 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	①9:30 ②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	14:00 ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 優しい ボクサ サイズ 30分 成田
①14:00 ②15:00 簡単 ダンス 30分 成田	②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野	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		10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館			②10:30 ラジオ& コアリ ラックス 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	
15	16			17			18			19	20			21		
①9:30 ②10:30 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 ②10:30 簡単 ダンス 30分 成田	14:00 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 丸山	16:15 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 丸山	①9:30 ②10:30 ヨガ 30分 細川	14:00 サーキッ トEX 30分 細川	16:15 サーキッ トEX 30分 細川	9:30 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 ストレッ チ 30分 成田	16:15 ストレッ チ 30分 成田	休	①9:30 ②10:30 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	①9:30 ②10:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	14:00 エアロ 30分 宮野	16:15 エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	②10:30 簡単 ダンス 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 ヨガ 30分 細川	17:00 閉館		10:30 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		②10:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	17:00 閉館	
22	23			24			25			26	27			28		
①9:30 ②10:30 簡単 エアロ 30分 宮野	①9:30 ②10:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	14:00 ボール EX 30分 宮野	16:15 ボール EX 30分 宮野	①9:30 ②10:30 わくわく 体操 30分 細川	14:00 ハビネス ダンス 30分 細川	16:15 ハビネス ダンス 30分 細川	9:30 チューブ &スト レッチ 30分 西脇	14:00 アロマ コアリ ラックス 30分 成田	16:15 アロマ コアリ ラックス 30分 成田	休	①9:30 ②10:30 優しい ボクサ サイズ 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	①9:30 ②10:30 ボール 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
①14:00 ②15:00 ダンベル &ストレッ チ 30分 西脇	②10:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	17:00 閉館		②10:30 わくわく 体操 30分 細川	17:00 閉館		10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館			②10:30 ボクサ サイズ 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 ボール EX 30分 宮野	17:00 閉館	
29	30			※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。												
①9:30 ②10:30 お腹引き 締めEX 30分 宮野	①9:30 ②10:30 ストレッ チ 30分 成田	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 スロー エアロ 30分 丸山													
①14:00 ②15:00 健康 ヨガ 30分 西脇	②10:30 ストレッ チ 30分 成田	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
ことともございます。ご了承ください。

TEL 052-801-4020

