

サクラ健康増進クラブ ファイト！7月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
				1			2			3	4			5		
				①9:30 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 ダンペ ル&スト レッチ 30分 西脇	14:00 エンジ ョイウ オーキ ング 30分 成田	16:15 エンジ ョイウ オーキ ング 30分 成田	休	①9:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 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
				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 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館		②10:30 エアロ 30分 宮野	17:00 閉館	
6	7			8			9				10			11		
10:00 まるごと レッスン 60分	①9:30 アロマ コアリ ラックス 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	①9:30 椅子 ヨガ 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 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 ポール &スト レッチ 30分 西脇	16:15 ポール &スト レッチ 30分 西脇	休	①9:30 ヨガ 30分 細川	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	①9:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 お腹引 き締め EX 30分 宮野	16:15 お腹引 き締め EX 30分 宮野
14:00 まるごと レッスン 60分	②10:30 アロマ コアリ ラックス 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 椅子 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 ヨガ 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	
13	14			15			16				17			18		
①9:30 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 ポール EX 30分 宮野	14:00 エアロ 30分 宮野	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野	①9:30 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 チューブ &スト レッチ 30分 西脇	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	休	①9:30 サーキ ットEX 30分 細川	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 お腹引 き締め 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 ストレッチ 30分 成田	②10:30 ポール EX 30分 宮野	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 サーキ ットEX 30分 細川	17:00 閉館		②10:30 お腹引 き締め EX 30分 宮野	17:00 閉館	
20	21			22			23				24			25		
①9:30 簡単 ダンス 30分 成田	①9:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	14:00 リズム &スト レッチ 30分 丸山	16:15 リズム &スト レッチ 30分 丸山	①9:30 わくわ く体操 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 簡単 エアロ 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	休	①9:30 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 ポール EX 30分 宮野	14:00 エアロ 30分 宮野	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00 ダンベル &スト レッチ 30分 西脇	②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	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 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館	
27	28			29			30				31					
①9:30 アロマ リラッ クス ヨガ 30分 西脇	①9:30 スロー エアロ 30分 丸山	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 椅子 ヨガ 30分 細川	14:00 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	16:15 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	9:30 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	休	※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。					
①14:00 ②15:00 エンジョ イウー キング 30分 成田	②10:30 スロー エアロ 30分 丸山	17:00 閉館		②10:30 椅子 ヨガ 30分 細川	17:00 閉館		10:30 よつば クラブ 60分	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。ご了承ください。

TEL 052-801-4020

