

サクラ健康増進クラブ ファイト！9月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
	1			2			3			4	5			6		
	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
	スロー エアロ 30分 丸山	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	ヨガ 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	ゆったり ストレッチ 30分 宮野	簡単 エアロ 30分 宮野	簡単 エアロ 30分 宮野		シンプル エアロ 30分 細川	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	エンジョ イウォー キング 30分 成田	ストレッチ 30分 丸山	ストレッチ 30分 丸山
	②10:30			②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30		
	スロー エアロ 30分 丸山		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		シンプル エアロ 30分 細川		17:00 閉館	エンジョ イウォー キング 30分 成田		17:00 閉館
7	8			9			10			11	12			13		
①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
②10:30											アロマ コアリ ラックス 30分 成田	リズム &スト レッチ 30分 丸山	リズム &スト レッチ 30分 丸山	ポール EX 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
アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	簡単 エアロ 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	おしゃれ ヨガ 30分 西脇	美脚 体操 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山	スロー エアロ 30分 丸山	ポール &スト レッチ 30分 西脇	ポール &スト レッチ 30分 西脇	休	②10:30			②10:30		
①14:00 ②15:00				②10:30			10:30				アロマ コアリ ラックス 30分 成田		17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野		17:00 閉館
優しい ボクサ サイズ 30分 成田	エアロ 30分 宮野		17:00 閉館	おしゃれ ヨガ 30分 西脇		17:00 閉館	よつば クラブ 60分		17:00 閉館							
14	15			16			17			18	19			20		
①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
②10:30											椅子 ヨガ 30分 細川	スロー エアロ 30分 丸山	スロー エアロ 30分 丸山	お腹引 き締め EX 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
チューブ &スト レッチ 30分 西脇	優しい ボクサ サイズ 30分 成田	美脚 体操 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山	わくわく 体操 30分 細川	ストレッチ 30分 細川	ストレッチ 30分 細川	ダンベル &スト レッチ 30分 西脇	エンジョ イウォー キング 30分 成田	エンジョ イウォー キング 30分 成田	休	②10:30			②10:30		
①14:00 ②15:00				②10:30			10:30				椅子 ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	お腹引 き締め EX 30分 宮野		17:00 閉館
ラジオ& コアリラッ クス 30分 成田	ボクサ サイズ 30分 成田		17:00 閉館	わくわく 体操 30分 細川		17:00 閉館	よつば クラブ 60分		17:00 閉館							
21	22			23			24			25	26			27		
①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
②10:30											ストレッチ 30分 成田	チューブ &スト レッチ 30分 西脇	チューブ &スト レッチ 30分 西脇	ポール EX 30分 宮野	エアロ 30分 宮野	エアロ 30分 宮野
簡単 ダンス 30分 成田	ゆったり ストレッチ 30分 宮野	お腹引 き締め EX 30分 宮野	お腹引 き締め EX 30分 宮野	美脚 体操 30分 丸山	ボクサ サイズ 30分 成田	ボクサ サイズ 30分 成田	簡単 エアロ 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	休	②10:30			②10:30		
①14:00 ②15:00				②10:30			10:30				ストレッチ 30分 成田		17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野		17:00 閉館
アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	ゆったり ストレッチ 30分 宮野		17:00 閉館	美脚 体操 30分 丸山		17:00 閉館	よつば クラブ 60分		17:00 閉館							
28	29			30												
①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15										
②10:30																
簡単 エアロ 30分 宮野	ポール &スト レッチ 30分 西脇	簡単 ダンス 30分 成田	簡単 ダンス 30分 成田	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										
①14:00 ②15:00				②10:30												
健康 ヨガ 30分 西脇	ポール &スト レッチ 30分 西脇		17:00 閉館	椅子 ヨガ 30分 細川		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

