

# 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										
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #e0f0ff;">                     ※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>			9:30 お腹引き締め EX 30分 宮野	14:00 ストレッチ 30分 丸山	16:15 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	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	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					
			10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館		休	②10:30 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	17:00 閉館		②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館					
5	6	7	8	9	10	11										
①9:30 ②10:30 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	14:00 優しい ポクサ サイズ 30分 成田	16:15 優しい ポクサ サイズ 30分 成田	①9:30 シンプル エアロ 30分 細川	14:00 ヨガ 30分 細川	16:15 ヨガ 30分 細川	9:30 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	①9:30 わくわく 体操 30分 細川	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 ゆったり ストレッチ 30分 宮野	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山	
①14:00 ②15:00 スロー エアロ 30分 丸山	②10:30 美脚 体操 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		休	②10:30 わくわく 体操 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	
12	13	14	15	16	17	18										
①9:30 ②10:30 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 ポール &スト レッチ 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 椅子 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 レジスタ ンス&ス トレッチ 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 ヨガ 30分 細川	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	①9:30 ポール EX 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 ポール &スト レッチ 30分 西脇	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		休	②10:30 ヨガ 30分 細川	17:00 閉館		②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館	
19	20	21	22	23	24	25										
<b>体力 測定 + 運動 講話</b>  ①10:00 ②14:00 予約制	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 ストレッチ 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 ダンベル &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	①9:30 優しい ポクサ サイズ 30分 成田	14:00 健康 ヨガ 30分 西脇	16:15 健康 ヨガ 30分 西脇
	②10:30	17:00 閉館		②10:30	17:00 閉館		10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館		休	②10:30	17:00 閉館		②10:30	17:00 閉館	
26	27	28	29	30	31											
①9:30 ②10:30 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 ストレッチ 30分 成田	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	①9:30 わくわく 体操 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 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	①9:30 ヨガ 30分 細川	14:00 ポクサ サイズ 30分 成田	16:15 ポクサ サイズ 30分 成田			
①14:00 ②15:00 簡単 ダンス 30分 成田	②10:30 ストレッチ 30分 成田	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		休	②10:30 ヨガ 30分 細川	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。ご了承願います。

TEL 052-801-4020

