

サクラ健康増進クラブ ファイト！11月レッスン

日	月	火	水	木	金	土
30						1
①9:30 ②10:30						①9:30 14:00 16:15
ストレッチ 30分 成田	※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。					アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇
①14:00 ②15:00						美脚 体操 30分 丸山
ボール & ストレッチ 30分 西脇						②10:30
						アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇
						17:00 閉館
2	3	4	5	6	7	8
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
エンジョイ ウォーキン グ 30分 成田	チューブ &スト レッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	スロー エアロ 30分 丸山	おしゃれ ヨガ 30分 西脇	椅子 EX 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30		②10:30	②10:30
ダンベル &ストレッチ 30分 西脇	チューブ &スト レッチ 30分 成田	17:00 閉館	ヨガ 30分 細川	17:00 閉館	17:00 閉館	椅子 EX 30分 細川
			17:00 閉館			17:00 閉館
			17:00 閉館			17:00 閉館
9	10	11	12	13	14	15
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
ボール &スト レッチ 30分 西脇	ゆったり ストレッチ 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	シンプル エアロ 30分 細川	ストレッチ 30分 細川	ストレッチ 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30		②10:30	②10:30
簡単 ダンス 30分 成田	ゆったり ストレッチ 30分 宮野	17:00 閉館	シンプル エアロ 30分 細川	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館
			17:00 閉館			17:00 閉館
			17:00 閉館			17:00 閉館
16	17	18	19	20	21	22
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
ダンベル &スト レッチ 30分 西脇	優しい ボクサ サイズ 30分 成田	ポール &スト レッチ 30分 西脇	ポール &スト レッチ 30分 西脇	レジスタ ンス&ス トレッチ 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		②10:30	②10:30
簡単 エアロ 30分 宮野	ボクサ サイズ 30分 成田	17:00 閉館	レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館
			17:00 閉館			17:00 閉館
			17:00 閉館			17:00 閉館
23	24	25	26	27	28	29
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
スロー エアロ 30分 丸山	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	ハビネス ダンス 30分 細川	椅子 EX 30分 細川	椅子 EX 30分 細川
①14:00 ②15:00	②10:30	②10:30	10:30		②10:30	②10:30
チューブ &スト レッチ 30分 西脇	おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	ハビネス ダンス 30分 細川	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館
			17:00 閉館			17:00 閉館
			17:00 閉館			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

