## サクラ健康増進クラブ、ファイト!11月レッスン

В		月		T'/-	火火	<b>技</b> 唱7		水	17	木	•	金	<b>"Y X</b> .		土	
30					.,,			111		1						
①9:30 ②10:30													19:30	14:00	16:15	
ストレッチ 30分 成田	各回最为			<b>ラックス</b> は、 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	美脚 体操 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山	
<u>114:00</u> 215:00									休			210:30	/			
ボール & ストレッチ 30分 西脇														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	1)9:30	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 西脇	ストレッ チ 30分 成田	ストレッ チ 30分 成田	ョガ 30分 細川	わくわく 体操 30分 細川	わくわく 体操 30分 細川	スロー エアロ 30分 丸山	おしゃれ ヨガ 30分 西脇	おしゃれ ヨガ 30分 西脇		椅子 EX 30分 細川	優しい ボクイズ 30分 成田	優しい ボクサ 30分 成田	ポール EX 30分 宮野	エアロ 30分 宮野	エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00	210:30			210:30			10:30			休	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 西脇		17:00 閉館	ョガ 30分 細川		17:00 閉館	よつば クラブ 60分		17:00 閉館		椅子 EX 30分 細川		17:00 閉館	ポール EX 30分 宮野		17:00 閉館
9	10.20	<b>10</b>	10.15	(1)0.20	11	10.15	0.20	12	10.15	13	(1)0.20	14	10.15	(1)0.20	15	10.15
①9:30 ②10:30 ボール &スト レッチ 30分 西脇	①9:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	ポール EX 30分 宮野	①9:30 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	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		<u>19:30</u> ヨガ 30分 細川	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	①9:30 アロマ コアリ ラックス 30分 成田	スロー エアロ 30分 丸山	スロー エアロ 30分 丸山
①14:00 ②15:00	210:30			②10:30			10:30			休	<u>210:30</u>			<u>2</u> 10:30		
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	よつば クラブ 60分		17:00 閉館		ョガ 30分 細川		17:00 閉館	アロマ コアリ ラックス 30分 成田		17:00 閉館
16 (1)9:30	(1)9:30	<b>17</b>	16:15	(1)9:30	18 14:00	16:15	9:30	19	16:15	20	(1)9:30	<b>21</b>	16:15	(1)9:30	<b>22</b>	16:15
②10:30 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	ボール &スト レッチ 30分 西脇	ボール &スト レッチ 30分 西脇	レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	ョガ 30分 細川	ョガ 30分 細川	美脚 体操 30分 丸山	アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇		シンプル エアロ 30分 細川	ボクサ サイズ 30分 成田	ボクサ サイズ 30分 成田	ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	リズム & ストレッ チ 30分 丸山	
①14:00 ②15:00	210:30			210:30	/		10:30	/		休	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	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	ゆったり ストレッ チ 30分 宮野		17:00 閉館
<b>23</b> (1)9:30	(1)9:30	<b>24</b> 14:00	16:15	(1)9:30	<b>25</b> 14:00	16:15	9:30	<b>26</b>	16:15	27	(1)9:30	<b>28</b>	16:15	(1)9:30	<b>29</b>	16:15
②10:30 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	ハピネス ダンス 30分 細川	椅子 EX 30分 細川	椅子 EX 30分 細川	ダンベ ル&スト レッチ 30分 西脇	ラジオ& コアリ ラックス 30分 成田		<b>1</b>	ポール EX 30分 宮野	ストレッ チ 30分 丸山	ストレッ チ 30分 丸山	簡単 エアロ 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
①14:00 ②15:00 チューブ &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 ハピネス ダンス 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 ポール EX 30分 宮野		17:00 閉館	②10:30 エアロ 30分 宮野		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。