

サクラ健康増進クラブ ファイト！12月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
	1			2			3			4	5			6		
	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	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 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 チューブ &スト レッチ 30分 西脇	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	休	①9:30 ハビネス ダンス 30分 細川	14:00 優しい 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 ポール 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
	②10:30 美脚 体操 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			②10:30 ハビネス ダンス 30分 細川	17:00 閉館		②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館	
7	8			9			10			11	12			13		
①9:30 ラジオ& コアリラッ クス 30分 成田	①9:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	14:00 エアロ 30分 宮野	16:15 エアロ 30分 宮野	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	休	①9:30 椅子 EX 30分 細川	14:00 ストレッ チ 30分 成田	16:15 ストレッ チ 30分 成田	①9:30 アロマリ ラックス 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
①14:00 ②15:00 ダンベル &ストレッ チ 30分 西脇	②10:30 ゆったり ストレッ チ 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 椅子 EX 30分 細川	17:00 閉館		②10:30 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	
14	15			16			17			18	19			20		
クリスマス まるごと レッスン ①10:00 ②14:00 予約制 	①9:30 ストレッ チ 30分 丸山	14:00 ボール &スト レッチ 30分 西脇	16:15 ボール &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 EX 30分 細川	16:15 椅子 EX 30分 細川	9:30 ダンベル &スト レッチ 30分 西脇	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	休	①9:30 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	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 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
	②10:30 ストレッ チ 30分 丸山	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 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	17:00 閉館	
21	22			23			24			25	26			27		
①9:30 レジスタ ンス& ストレッ チ 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	①9:30 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 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	休	①9:30 お腹引 き締め 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 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 スロー エアロ 30分 丸山
①14:00 ②15:00 簡単 ダンス 30分 成田	②10:30 エアロ 30分 宮野	17:00 閉館		②10:30 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 お腹引 き締め EX 30分 宮野	17:00 閉館		②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	
28	29			30			31									
①9:30 簡単 ダンス 30分 成田	①9:30 ポール EX 30分 宮野	14:00 ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 ボクサ サイズ 30分 成田	休			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。						
②10:30 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館														
①14:00 ②15:00 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	休			休			年末年始のお休み 12月30日(火)～1月3日(土)が お休みになっております。 お間違えないようお気をつけ下さい。									

※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。

年末年始のお休み

12月30日(火)～1月3日(土)が
お休みになっております。
お間違えないようお気をつけ下さい。

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

