

# サクラ健康増進クラブ ファイト！1月レッスン

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<b>※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。</b>						
				休	休	休
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
(1)9:30 (2)10:30 ボール＆ストレッチ 30分 西脇	(1)9:30 30分 成田	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	(1)9:30 椅子 EX 30分 細川	14:00 ストレッチ 30分 細川	16:15 美脚 体操 30分 細川
(1)14:00 (2)15:00 ラジオ＆ コアリラッ クス 30分 成田	(1)10:30 30分 成田			(2)10:30 椅子 EX 30分 細川	10:30 17:00 よつば クラブ 60分	優しい ボクサ サイズ 30分 丸山
						優しい ボクサ サイズ 30分 成田
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
(1)9:30 (2)10:30 チューブ &スト レッチ 30分 西脇	(1)9:30 30分 丸山	14:00 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	16:15 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	(1)9:30 ヨガ 30分 細川	14:00 レジスタ ンス&ス トレッチ 30分 細川	16:15 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	(2)10:30 30分 丸山			(2)10:30 ヨガ 30分 細川	10:30 17:00 よつば クラブ 60分	ポール EX 30分 宮野
						ポール EX 30分 宮野
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
(1)9:30 (2)10:30 ストレッ チ 30分 丸山	(1)9:30 30分 成田	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山	(1)9:30 椅子 ヨガ 30分 細川	14:00 シングル エアロ 30分 細川	16:15 ダンベル＆ストレッ チ 30分 西脇
(1)14:00 (2)15:00 簡単 ダンス 30分 成田	(2)10:30 30分 成田			(2)10:30 椅子 ヨガ 30分 細川	10:30 17:00 よつば クラブ 60分	アロマ コアリ ラックス 30分 成田
						アロマ コアリ ラックス 30分 成田
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
(1)9:30 (2)10:30 簡単 ダンス 30分 成田	(1)9:30 30分 丸山	14:00 ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 ボクサ サイズ 30分 成田	(1)9:30 椅子 EX 30分 細川	14:00 シングル エアロ 30分 細川	16:15 ポール EX 30分 宮野
(1)14:00 (2)15:00 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	(2)10:30 30分 丸山			(2)10:30 椅子 EX 30分 細川	10:30 17:00 よつば クラブ 60分	ポール EX 30分 宮野
						ポール EX 30分 宮野
<b>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。</b>						

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

