

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
<div>※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>				休	休	休
4	5	6	7	8	9	10
①9:30 ②10:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 ②14:00 ストレッチ 30分 成田	①9:30 ②16:15 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 ②16:15 椅子EX 30分 細川	9:30 14:00 16:15 美脚体操 30分 丸山	①9:30 ②14:00 ③16:15 シンプルエアロ 30分 細川	①9:30 ②14:00 ③16:15 ポールEX 30分 宮野
①14:00 ②15:00 ラジオ&コアリラックス 30分 成田	①10:30 ②17:00 ストレッチ 30分 成田	①10:30 ②17:00 椅子EX 30分 細川	①10:30 ②17:00 ストレッチ 30分 細川	10:30 17:00 よつばクラブ 60分	①10:30 ②17:00 シンプルエアロ 30分 細川	①10:30 ②17:00 ポールEX 30分 宮野
11	12	13	14	15	16	17
①9:30 ②10:30 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 ②14:00 ③16:15 スローエアロ 30分 丸山	①9:30 ②16:15 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	①9:30 ②16:15 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	9:30 14:00 16:15 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①9:30 ②14:00 ③16:15 ポールEX 30分 宮野	①9:30 ②14:00 ③16:15 ポールEX 30分 宮野
①14:00 ②15:00 ゆったりストレッチ 30分 宮野	①10:30 ②17:00 スローエアロ 30分 丸山	①10:30 ②17:00 ヨガ 30分 細川	①10:30 ②17:00 ヨガ 30分 細川	10:30 17:00 よつばクラブ 60分	①10:30 ②17:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 細川	①10:30 ②17:00 レジスタンス&ストレッチ 30分 細川
18	19	20	21	22	23	24
①9:30 ②10:30 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 ②14:00 ③16:15 美しいボクササイズ 30分 成田	①9:30 ②16:15 美脚体操 30分 丸山	①9:30 ②16:15 美脚体操 30分 丸山	9:30 14:00 16:15 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 ②14:00 ③16:15 アロマコアリラックス 30分 成田	①9:30 ②14:00 ③16:15 アロマコアリラックス 30分 成田
①14:00 ②15:00 簡単ダンス 30分 成田	①10:30 ②17:00 ボクササイズ 30分 成田	①10:30 ②17:00 シンプルエアロ 30分 細川	①10:30 ②17:00 シンプルエアロ 30分 細川	10:30 17:00 よつばクラブ 60分	①10:30 ②17:00 シンプルエアロ 30分 細川	①10:30 ②17:00 シンプルエアロ 30分 細川
25	26	27	28	29	30	31
①9:30 ②10:30 簡単ダンス 30分 成田	①9:30 ②14:00 ③16:15 美脚体操 30分 丸山	①9:30 ②16:15 ボクササイズ 30分 成田	①9:30 ②16:15 ボクササイズ 30分 成田	9:30 14:00 16:15 簡単エアロ 30分 宮野	①9:30 ②14:00 ③16:15 ポールEX 30分 宮野	①9:30 ②14:00 ③16:15 ポールEX 30分 宮野
①14:00 ②15:00 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	①10:30 ②17:00 美脚体操 30分 丸山	①10:30 ②17:00 椅子EX 30分 細川	①10:30 ②17:00 椅子EX 30分 細川	10:30 17:00 よつばクラブ 60分	①10:30 ②17:00 ヨガ 30分 細川	①10:30 ②17:00 ヨガ 30分 細川

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

