

# サクラ健康増進クラブ ファイト! 2月レッスン

| 日   | 月                                     |                                  |                                  | 火                              |                               |                               | 水                              |                                   |                                   | 木  | 金                               |                                   |                                   | 土                                |                                  |                                  |
|---|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1   | 2                                     |                                  |                                  | 3                              |                               |                               | 4                              |                                   |                                   | 5  | 6                               |                                   |                                   | 7                                |                                  |                                  |
| ①9:30<br>②10:30<br>ボール&ストレッチ<br>30分<br>西脇   | ①9:30<br>スローエアロ<br>30分<br>丸山          | 14:00<br>ダンベル&ストレッチ<br>30分<br>西脇 | 16:15<br>ダンベル&ストレッチ<br>30分<br>西脇 | ①9:30<br>ハビネスダンス<br>30分<br>細川  | 14:00<br>椅子ヨガ<br>30分<br>細川    | 16:15<br>椅子ヨガ<br>30分<br>細川    | 9:30<br>美脚体操<br>30分<br>丸山      | 14:00<br>ラジオ&コアリラックス<br>30分<br>成田 | 16:15<br>ラジオ&コアリラックス<br>30分<br>成田 | 休  | ①9:30<br>ストレッチ<br>30分<br>細川     | 14:00<br>チューブ&ストレッチ<br>30分<br>西脇  | 16:15<br>チューブ&ストレッチ<br>30分<br>西脇  | ①9:30<br>ポールEX<br>30分<br>宮野      | 14:00<br>優しいボクササイズ<br>30分<br>成田  | 16:15<br>優しいボクササイズ<br>30分<br>成田  |
| ①14:00<br>②15:00<br>簡単ダンス<br>30分<br>成田      | ②10:30<br>スローエアロ<br>30分<br>丸山         | 17:00<br>閉館                      |                                  | ②10:30<br>ハビネスダンス<br>30分<br>細川 | 17:00<br>閉館                   |                               | 10:30<br>よつばクラブ<br>60分         | 17:00<br>閉館                       |                                   |    | ②10:30<br>ストレッチ<br>30分<br>細川    | 17:00<br>閉館                       |                                   | ②10:30<br>ポールEX<br>30分<br>宮野     | 17:00<br>閉館                      |                                  |
| 8   | 9                                     |                                  |                                  | 10                             |                               |                               | 11                             |                                   |                                   | 12 | 13                              |                                   |                                   | 14                               |                                  |                                  |
| ①9:30<br>②10:30<br>簡単ダンス<br>30分<br>成田       | ①9:30<br>アロマリラックス<br>ヨガ<br>30分<br>西脇  | 14:00<br>美脚体操<br>30分<br>丸山       | 16:15<br>美脚体操<br>30分<br>丸山       | ①9:30<br>椅子ヨガ<br>30分<br>細川     | 14:00<br>シンプルエアロ<br>30分<br>細川 | 16:15<br>シンプルエアロ<br>30分<br>細川 | 9:30<br>ゆったりストレッチ<br>30分<br>宮野 | 14:00<br>スローエアロ<br>30分<br>丸山      | 16:15<br>スローエアロ<br>30分<br>丸山      | 休  | ①9:30<br>椅子EX<br>30分<br>細川      | 14:00<br>エンジョイウォーキング<br>30分<br>成田 | 16:15<br>エンジョイウォーキング<br>30分<br>成田 | ①9:30<br>簡単エアロ<br>30分<br>宮野      | 14:00<br>ポールEX<br>30分<br>宮野      | 16:15<br>ポールEX<br>30分<br>宮野      |
| ①14:00<br>②15:00<br>ゆったりストレッチ<br>30分<br>宮野  | ②10:30<br>アロマリラックス<br>ヨガ<br>30分<br>西脇 | 17:00<br>閉館                      |                                  | ②10:30<br>椅子ヨガ<br>30分<br>細川    | 17:00<br>閉館                   |                               | 10:30<br>よつばクラブ<br>60分         | 17:00<br>閉館                       |                                   |    | ②10:30<br>椅子EX<br>30分<br>細川     | 17:00<br>閉館                       |                                   | ②10:30<br>エアロ<br>30分<br>宮野       | 17:00<br>閉館                      |                                  |
| 15  | 16                                    |                                  |                                  | 17                             |                               |                               | 18                             |                                   |                                   | 19 | 20                              |                                   |                                   | 21                               |                                  |                                  |
| ①9:30<br>②10:30<br>ストレッチ<br>30分<br>成田       | ①9:30<br>ダンベル&ストレッチ<br>30分<br>西脇      | 14:00<br>リズム&ストレッチ<br>30分<br>丸山  | 16:15<br>リズム&ストレッチ<br>30分<br>丸山  | ①9:30<br>サーキットEX<br>30分<br>細川  | 14:00<br>ヨガ<br>30分<br>細川      | 16:15<br>ヨガ<br>30分<br>細川      | 9:30<br>スローエアロ<br>30分<br>丸山    | 14:00<br>ポール&ストレッチ<br>30分<br>西脇   | 16:15<br>ポール&ストレッチ<br>30分<br>西脇   | 休  | ①9:30<br>シンプルエアロ<br>30分<br>細川   | 14:00<br>ストレッチ<br>30分<br>成田       | 16:15<br>ストレッチ<br>30分<br>成田       | ①9:30<br>ゆったりストレッチ<br>30分<br>宮野  | 14:00<br>チューブ&ストレッチ<br>30分<br>西脇 | 16:15<br>チューブ&ストレッチ<br>30分<br>西脇 |
| ①14:00<br>②15:00<br>チューブ&ストレッチ<br>30分<br>西脇 | ②10:30<br>ダンベル&ストレッチ<br>30分<br>西脇     | 17:00<br>閉館                      |                                  | ②10:30<br>サーキットEX<br>30分<br>細川 | 17:00<br>閉館                   |                               | 10:30<br>よつばクラブ<br>60分         | 17:00<br>閉館                       |                                   |    | ②10:30<br>シンプルエアロ<br>30分<br>細川  | 17:00<br>閉館                       |                                   | ②10:30<br>ゆったりストレッチ<br>30分<br>宮野 | 17:00<br>閉館                      |                                  |
| 22  | 23                                    |                                  |                                  | 24                             |                               |                               | 25                             |                                   |                                   | 26 | 27                              |                                   |                                   | 28                               |                                  |                                  |
| ①9:30<br>②10:30<br>アロマリラックス<br>30分<br>成田    | ①9:30<br>おしゃれヨガ<br>30分<br>西脇          | 14:00<br>ボクササイズ<br>30分<br>成田     | 16:15<br>ボクササイズ<br>30分<br>成田     | ①9:30<br>椅子EX<br>30分<br>細川     | 14:00<br>ハビネスダンス<br>30分<br>細川 | 16:15<br>ハビネスダンス<br>30分<br>細川 | 9:30<br>簡単エアロ<br>30分<br>宮野     | 14:00<br>ポールEX<br>30分<br>宮野       | 16:15<br>ポールEX<br>30分<br>宮野       | 休  | ①9:30<br>優しいボクササイズ<br>30分<br>成田 | 14:00<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山       | 16:15<br>ストレッチ<br>30分<br>丸山       | ①9:30<br>ポールEX<br>30分<br>宮野      | 14:00<br>エアロ<br>30分<br>宮野        | 16:15<br>簡単エアロ<br>30分<br>宮野      |
| ①14:00<br>②15:00<br>お腹引き締めEX<br>30分<br>宮野   | ②10:30<br>おしゃれヨガ<br>30分<br>西脇         | 17:00<br>閉館                      |                                  | ②10:30<br>椅子EX<br>30分<br>細川    | 17:00<br>閉館                   |                               | 10:30<br>よつばクラブ<br>60分         | 17:00<br>閉館                       |                                   |    | ②10:30<br>ボクササイズ<br>30分<br>成田   | 17:00<br>閉館                       |                                   | ②10:30<br>ポールEX<br>30分<br>宮野     | 17:00<br>閉館                      |                                  |

※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。

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

