

# 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							
①9:30 ②10:30 ポール＆ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 ダンベル＆ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 ハピネス ダンス 30分 細川	16:15 椅子 ヨガ 30分 細川	9:30 椅子 ヨガ 30分 細川	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 ラジオ＆ コアリ ラックス 30分 成田	①9:30 14:00 ストレッチ チ 30分 細川	16:15 チューブ &スト レッヂ 30分 西脇	①9:30 14:00 チューブ &スト レッヂ 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	①9:30 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
①14:00 ②15:00 簡単 ダンス 30分 成田	②10:30 スロー エアロ 30分 丸山	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 ストレッ チ 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館	17:00 閉館	
8	9	10	11	12	13	14							
①9:30 ②10:30 簡単 ダンス 30分 成田	①9:30 14:00 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	16:15 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 14:00 椅子 ヨガ 30分 細川	16:15 シンプル エアロ 30分 細川	9:30 シンプル エアロ 30分 細川	14:00 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 14:00 椅子 EX 30分 細川	16:15 エンジョ イウォー キング 30分 成田	①9:30 14:00 エンジョ イウォー キング 30分 成田	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野	①9:30 14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 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	②10:30 アロマリ ラックス ヨガ 30分 西脇	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	休	②10:30 椅子 EX 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 エアロ 30分 宮野	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館
15	16	17	18	19	20	21							
①9:30 ②10:30 ストレッチ 30分 成田	①9:30 14:00 ダンベル＆ 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 14:00 サーキッ トEX 30分 細川	16:15 ヨガ 30分 細川	9:30 スロー エアロ 30分 細川	14:00 ポール &スト レッヂ 30分 西脇	16:15 ポール &スト レッヂ 30分 西脇	①9:30 14:00 シンプル エアロ 30分 細川	16:15 ストレッ チ 30分 成田	①9:30 14:00 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	16:15 チューブ &スト レッヂ 30分 西脇	①9:30 14:00 チューブ &スト レッヂ 30分 西脇	16:15 チューブ &スト レッヂ 30分 西脇
①14:00 ②15:00 チューブ &スト レッヂ 30分 西脇	②10:30 ダンベル＆ ストレッ チ 30分 西脇	17:00 閉館	②10:30 サーキッ トEX 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 シンプル エアロ 30分 細川	17:00 閉館	②10:30 ゆったり ストレッ チ 30分 宮野	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 閉館
22	23	24	25	26	27	28							
①9:30 ②10:30 アロマコ アリラック ス 30分 成田	①9:30 14:00 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	16:15 ボクサ サイズ 30分 成田	①9:30 14:00 ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 椅子 EX 30分 細川	9:30 ハピネス ダンス 30分 細川	14:00 ハピネス ダンス 30分 細川	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野	①9:30 14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 ポール EX 30分 宮野	①9:30 14:00 ポール EX 30分 宮野	16:15 エアロ 30分 宮野	①9:30 14:00 簡単 エアロ 30分 宮野	16:15 簡単 エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00 お腹引き 締めEX 30分 宮野	②10:30 おしゃれ ヨガ 30分 西脇	17:00 閉館	②10:30 椅子 EX 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 ボクサ サイズ 30分 成田	17:00 閉館	②10:30 ポール EX 30分 宮野	17:00 閉館	17:00 閉館	17:00 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

