

サクラ健康増進クラブ ファイト! 3月レッスン

日	月			火			水			木	金			土		
1	2			3			4			5	6			7		
①9:30 ②10:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
簡単ダンス 30分 成田	スロージェアロ 30分 丸山	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	ストレッチ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	ゆったりストレッチ 30分 宮野	ポールEX 30分 宮野	ポールEX 30分 宮野		椅子EX 30分 細川	おしゃれヨガ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	ストレッチ 30分 成田	レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山
①14:00 ②15:00	②10:30			②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30		
ボール&ストレッチ 30分 西脇	スロージェアロ 30分 丸山		17:00 閉館	ストレッチ 30分 細川			よつばクラブ 60分		17:00 閉館		椅子EX 30分 細川		17:00 閉館	ストレッチ 30分 成田		17:00 閉館
8	9			10			11			12	13			14		
①9:30 ②10:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	美脚体操 30分 丸山	優しいボクササイズ 30分 成田	優しいボクササイズ 30分 成田	シンプルエアロ 30分 細川	ヨガ 30分 細川	ヨガ 30分 細川	チューブ&ストレッチ 30分 西脇	スロージェアロ 30分 丸山	スロージェアロ 30分 丸山		ハビネスダンス 30分 細川	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	ポールEX 30分 宮野	エアロ 30分 宮野	簡単エアロ 30分 宮野
①14:00 ②15:00	②10:30			②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30		
お腹引き締めEX 30分 宮野	美脚体操 30分 丸山		17:00 閉館	シンプルエアロ 30分 細川			よつばクラブ 60分		17:00 閉館		ハビネスダンス 30分 細川		17:00 閉館	ポールEX 30分 宮野		17:00 閉館
15	16			17			18			19	20			21		
①9:30 ②10:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
ボール&ストレッチ 30分 西脇	エンジョイウオーキング 30分 成田	チューブ&ストレッチ 30分 西脇	チューブ&ストレッチ 30分 西脇	レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	簡単ダンス 30分 成田	簡単ダンス 30分 成田	簡単エアロ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野		ポールEX 30分 宮野	スロージェアロ 30分 丸山	スロージェアロ 30分 丸山	ストレッチ 30分 丸山	ボール&ストレッチ 30分 西脇	ボール&ストレッチ 30分 西脇
①14:00 ②15:00	②10:30			②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30		
ラジオ&コアリラックス 30分 成田	エンジョイウオーキング 30分 成田		17:00 閉館	レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山			よつばクラブ 60分		17:00 閉館		ポールEX 30分 宮野		17:00 閉館	ストレッチ 30分 丸山		17:00 閉館
22	23			24			25			26	27			28		
①9:30 ②10:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	休	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15
チューブ&ストレッチ 30分 西脇	優しいボクササイズ 30分 成田	おしゃれヨガ 30分 西脇	おしゃれヨガ 30分 西脇	ヨガ 30分 細川	サーキットEX 30分 細川	サーキットEX 30分 細川	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	アロマリラックス ヨガ 30分 西脇		わくわく体操 30分 細川	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	簡単エアロ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野	ゆったりストレッチ 30分 宮野
①14:00 ②15:00	②10:30			②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30		
簡単エアロ 30分 宮野	ボクササイズ 30分 成田		17:00 閉館	ヨガ 30分 細川			よつばクラブ 60分		17:00 閉館		わくわく体操 30分 細川		17:00 閉館	エアロ 30分 宮野		17:00 閉館
29	30			31												
①9:30 ②10:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15										
スロージェアロ 30分 丸山	ラジオ&コアリラックス 30分 成田	美脚体操 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山	椅子ヨガ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川	シンプルエアロ 30分 細川										
①14:00 ②15:00	②10:30			②10:30												
ボールEX 30分 宮野	ラジオ&コアリラックス 30分 成田		17:00 閉館	椅子ヨガ 30分 細川												

※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

