

サクラ健康増進クラブ ファイト! 4月レッスン

日	月			火			水			木			金			土											
							1			2			3			4											
							9:30	14:00	16:15				①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15									
※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。							4月5日(日)臨時休館 施設のメンテナンスのため休館となります お間違えないようお願いください						休														
							トータルEX 30分 丸山	ボクササイズ 30分 成田	ボクササイズ 30分 成田				椅子ヨガ 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	ボール&ストレッチ 30分 西脇	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									
							10:30						椅子ヨガ 30分 細川			ボール&ストレッチ 30分 西脇											
							よつばクラブ 60分		17:00 閉館					17:00 閉館			17:00 閉館										
							5			6			7			8			9			10			11		
							①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15				①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15			
臨時休館							美脚体操 30分 丸山	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	ハピネスダンス 30分 細川	椅子ヨガ 30分 細川	椅子ヨガ 30分 細川	ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	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				ストレッチ 30分 細川	スロージェアロ 30分 丸山	スロージェアロ 30分 丸山	スロージェアロ 30分 丸山	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			
							美脚体操 30分 丸山		17:00 閉館	ハピネスダンス 30分 細川		17:00 閉館	よつばクラブ 60分		17:00 閉館				ストレッチ 30分 細川		17:00 閉館	スロージェアロ 30分 丸山			17:00 閉館		17:00 閉館
							12			13			14			15			16			17			18		
							①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15				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	優しいボクササイズ 30分 成田	美脚体操 30分 丸山	美脚体操 30分 丸山	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	レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	ラジオ&コアリラックス 30分 成田	ラジオ&コアリラックス 30分 成田				サーキットEX 30分 細川	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	エンジョイウォーキング 30分 成田	トータルEX 30分 丸山	トータルEX 30分 丸山		
							①14:00	②10:30			②10:30			10:30							②10:30			②10:30			
							①14:00	②10:30		②10:30			10:30						②10:30			②10:30					
							簡単ダンス 30分 成田	ボクササイズ 30分 成田		17:00 閉館	ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	よつばクラブ 60分		17:00 閉館				サーキットEX 30分 細川		17:00 閉館	エンジョイウォーキング 30分 成田		17:00 閉館		
							19			20			21			22			23			24			25		
							①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15				①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15		
							スロージェアロ 30分 丸山	ストレッチ 30分 成田	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	サーキットEX 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	リズム&ストレッチ 30分 丸山	リズム&ストレッチ 30分 丸山				おしゃれヨガ 30分 西脇	エンジョイウォーキング 30分 成田	エンジョイウォーキング 30分 成田	簡単ダンス 30分 成田	健康ヨガ 30分 西脇	健康ヨガ 30分 西脇		
							①14:00	②10:30			②10:30			10:30							②10:30			②10:30			
							①14:00	②10:30		②10:30			10:30						②10:30			②10:30					
							ボール&ストレッチ 30分 西脇	ストレッチ 30分 成田		17:00 閉館	サーキットEX 30分 細川		17:00 閉館	よつばクラブ 60分		17:00 閉館				おしゃれヨガ 30分 西脇		17:00 閉館	簡単ダンス 30分 成田		17:00 閉館		
							26			27			28			29			30								
							①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15											
							ストレッチ 30分 丸山	アロマコアリラックス 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	椅子EX 30分 細川	ハピネスダンス 30分 細川	ハピネスダンス 30分 細川	ダンベル&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											
							①14:00	②10:30			②10:30			10:30													
							①14:00	②10:30		②10:30			10:30														
							美脚体操 30分 丸山			17:00 閉館	椅子EX 30分 細川		17:00 閉館	よつばクラブ 60分		17:00 閉館											

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。ご了承ください。

TEL 052-801-4020

