

サクラ健康増進クラブ ファイト! 5月レッスン

日	月	火	水	木	金	土									
31					1	2									
①9:30 ②10:30 ボール&ストレッチ 30分 西脇	※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。			GWのお休み 5月3日(日) ~5月5日(火)まで お休みとなります。 お間違えないようお気をつけ下さい		①9:30 14:00 16:15 美脚体操 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 優しいボクササイズ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 優しいボクササイズ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇					
14:00 ストレッチ 30分 成田	5月2日(土)、5月9日(土) 9:30~、10:30~のレッスンは中止 マシンのご利用のみが可能となります					②10:30 美脚体操 30分 丸山	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30					
3	4	5	6	7	8	9									
休	休	休	9:30 14:00 16:15 簡単ダンス 30分 成田	休	①9:30 14:00 16:15 椅子EX 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 ストレッチ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 ストレッチ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 ストレッチ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 スローエアロ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 スローエアロ 30分 丸山					
			10:30 よつばクラブ 60分	17:00 閉館	②10:30 椅子EX 30分 細川	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30					
10	11	12	13	14	15	16									
①9:30 ②10:30 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 シンプルエアロ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 椅子ヨガ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 椅子ヨガ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 スローエアロ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 サーキットEX 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 アロマリラックス ヨガ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 レジスタンス&ストレッチ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 ボクササイズ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 ボクササイズ 30分 成田
14:00 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30
17	18	19	20	21	22	23									
①9:30 ②10:30 簡単ダンス 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 トータルEX 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 エンジョイウォーキング 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 エンジョイウォーキング 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 椅子EX 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 ヨガ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 ヨガ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 簡単ダンス 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 簡単ダンス 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 優しいボクササイズ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 ボール&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 優しいボクササイズ 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 優しいボクササイズ 30分 成田
14:00 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	②10:30 トータルEX 30分 丸山	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30
24	25	26	27	28	29	30									
①9:30 ②10:30 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 エンジョイウォーキング 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 チューブ&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 ストレッチ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 シンプルエアロ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 シンプルエアロ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 スローエアロ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 ラジオ&コアリラックス 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 ラジオ&コアリラックス 30分 成田	①9:30 14:00 16:15 ヨガ 30分 細川	①9:30 14:00 16:15 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 ダンベル&ストレッチ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 おしゃれヨガ 30分 西脇	①9:30 14:00 16:15 リズム&ストレッチ 30分 丸山	①9:30 14:00 16:15 リズム&ストレッチ 30分 丸山
14:00 おしゃれヨガ 30分 西脇	②10:30 エンジョイウォーキング 30分 成田	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30	②10:30

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

