

サクラ健康増進クラブ ファイト! 6月レッスン

日	月			火			水			木	金			土			
	1			2			3			4	5			6			
	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	
	ジャズ エアロ 30分 松本	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	椅子 ヨガ 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	美脚 体操 30分 丸山	ジャズ エアロ 30分 松本	ジャズ エアロ 30分 松本	休	ヨガ 30分 細川	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	ストレッチ 30分 成田	ボール &スト レッチ 30分 西脇	ボール &スト レッチ 30分 西脇	
	②10:30			②10:30			10:30				②10:30			②10:30			
	ジャズ エアロ 30分 松本		17:00 閉館	椅子 ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	よつば クラブ 60分		17:00 閉館		ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	ストレッチ 30分 成田		17:00 閉館	
7	8			9			10			11	12			13			
	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
	②10:30	アロマ リラク クス ヨガ 30分 西脇	優しい ボクサ サイズ 30分 成田	アロマ コアリ ラクス 30分 成田	アロマ コアリ ラクス 30分 成田	ヨガ 30分 細川	椅子 EX 30分 細川	椅子 EX 30分 細川	ダン ベル &ス トレ ッチ 30分 西脇	体幹 EX 30分 松本	体幹 EX 30分 松本	シンプ ル エア ロ 30分 細川	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	体幹 EX 30分 松本	スロ ー エア ロ 30分 丸山	スロ ー エア ロ 30分 丸山
	14:00	②10:30		②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30			
	チュー ブ &ス トレ ッチ 30分 西脇	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	シンプ ル エア ロ 30分 細川		17:00 閉館	体幹 EX 30分 松本		17:00 閉館
14	15			16			17			18	19			20			
	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
	②10:30	ボール &ス トレ ッチ 30分 西脇	椅子 ピラ ティス 30分 松本	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	ハピ ネス ダン ス 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	椅子 ピラ ティス 30分 松本	椅子 ピラ ティス 30分 松本	ヨガ 30分 細川	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	エン ジョ イ ウ ー キ ン グ 30分 成田	美脚 体操 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山
	14:00	②10:30		②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30			
	エン ジョ イ ウ ー キ ン グ 30分 成田	椅子 ピラ ティス 30分 松本		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	ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	エン ジョ イ ウ ー キ ン グ 30分 成田		17:00 閉館
21	22			23			24			25	26			27			
	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
	②10:30	チュ ーブ &ス トレ ッチ 30分 西脇	体幹 EX 30分 松本	おし ゃ れ ヨ ガ 30分 西脇	おし ゃ れ ヨ ガ 30分 西脇	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	ダン ベル &ス トレ ッチ 30分 西脇	体幹 EX 30分 松本	体幹 EX 30分 松本	簡 単 ダン ス 30分 成田	ボ ー 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 リ ラ ク ス ヨ ガ 30分 西脇	簡 単 ダン ス 30分 成田	簡 単 ダン ス 30分 成田
	14:00	②10:30		②10:30			10:30			休	②10:30			②10:30			
	ラ ジ オ & コ ア リ ラ ク ス 30分 成田	体幹 EX 30分 松本		17:00 閉館	椅子 ヨ ガ 30分 細川		17:00 閉館	よつば クラブ 60分			17:00 閉館	簡 単 ダン ス 30分 成田		17:00 閉館	ア ロ マ リ ラ ク ス ヨ ガ 30分 西脇		17:00 閉館
28	29			30													
	①9:30	①9:30	14:00	16:15	①9:30	14:00	16:15										
	②10:30	ラ ジ オ & コ ア リ ラ ク ス 30分 成田	ス ロ ー エ 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	わ く わ く 体 操 30分 細川	椅子 EX 30分 細川	椅子 EX 30分 細川									
	14:00	②10:30		②10:30			17:00 閉館							17:00 閉館			
	ボク サ サ イ ズ 30分 成田	ス ロ ー エ ア ロ 30分 丸山		17:00 閉館	わ く わ く 体 操 30分 細川		17:00 閉館										

※コアリラクスは、
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

