

サクラ健康増進クラブ ファイト! 7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 | |
| <p>※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。</p> <p>7/20(月)まるごとレッスン ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 レッスン内容は同じです。 予約制ではないのでどなたでもご参加できます</p> | | | | | | | ダンベル&ストレッチ 30分 西脇 | エアロ 30分 松本 | エアロ 30分 松本 | 休 | 椅子EX 30分 細川 | ストレッチ 30分 成田 | ストレッチ 30分 成田 | エアロ 30分 松本 | 美脚体操 30分 丸山 | 美脚体操 30分 丸山 | | | |
| | | | | 10:30 | | | 17:00 閉館 | | | | | | ②10:30 | | | ②10:30 | | | 17:00 閉館 |
| 5 | 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | |
| ①9:30 ②10:30 | 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 | |
| 美脚体操 30分 丸山 | 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 | シンプルエアロ 30分 細川 | ストレッチ 30分 細川 | ストレッチ 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 | 休 | | | 優しいボクササイズ 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 | スローエアロ 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 | |
| 14:00 | ②10:30 | | | ②10:30 | | | 10:30 | | | | 17:00 閉館 | | | ②10:30 | | | ②10:30 | | |
| エンジョイウォーキング 30分 成田 | 椅子ピラティス 30分 松本 | | 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 | | | ボクササイズ 30分 成田 | | | 17:00 閉館 | スローエアロ 30分 丸山 | | 17:00 閉館 |
| 12 | 13 | | | 14 | | | 15 | | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | |
| ①9:30 ②10:30 | 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 | |
| 簡単ダンス 30分 成田 | トータルEX 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 | ハピネスダンス 30分 細川 | 椅子EX 30分 細川 | 椅子EX 30分 細川 | スローエアロ 30分 丸山 | 体幹EX 30分 松本 | 体幹EX 30分 松本 | 休 | | | 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 | 体幹EX 30分 松本 | 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 | |
| 14:00 | ②10:30 | | | ②10:30 | | | 10:30 | | | | 17:00 閉館 | | | ②10:30 | | | ②10:30 | | |
| ストレッチ 30分 成田 | トータルEX 30分 丸山 | | 17:00 閉館 | ハピネスダンス 30分 細川 | | | よつばクラブ 60分 | | | 17:00 閉館 | | | ヨガ 30分 細川 | | | 17:00 閉館 | 体幹EX 30分 松本 | | 17:00 閉館 |
| 19 | 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | 24 | | | 25 | | | |
| ①9:30 ②10:30 | ①10:00~ ②14:00~ まるごと レッスン 60分 | | | ①9:30 | 14:00 | 16:15 | 9:30 | 14:00 | 16:15 | | | | ①9:30 | 14:00 | 16:15 | ①9:30 | 14:00 | 16:15 | |
| 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 | トータルEX 30分 丸山 | トータルEX 30分 丸山 | 美脚体操 30分 丸山 | エアロ 30分 松本 | エアロ 30分 松本 | 休 | | | エアロ 30分 松本 | 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 | エンジョイウォーキング 30分 成田 | バレー 30分 伴野 | バレー 30分 伴野 | |
| 14:00 | | | | ②10:30 | | | 10:30 | | | | 17:00 閉館 | | | ②10:30 | | | ②10:30 | | |
| 簡単ダンス 30分 成田 | | | | アロマコアリラックス 30分 成田 | | | よつばクラブ 60分 | | | 17:00 閉館 | | | エアロ 30分 松本 | | | 17:00 閉館 | エンジョイウォーキング 30分 成田 | | 17:00 閉館 |
| 26 | 27 | | | 28 | | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | | | | |
| ①9:30 ②10:30 | ①9:30 | 14:00 | 16:15 | ①9:30 | 14:00 | 16:15 | 9:30 | 14:00 | 16:15 | | | | ①9:30 | 14:00 | 16:15 | | | | |
| ストレッチ 30分 丸山 | マットピラティス 30分 松本 | リズム&ストレッチ 30分 丸山 | リズム&ストレッチ 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 | スローエアロ 30分 丸山 | マットピラティス 30分 松本 | マットピラティス 30分 松本 | 休 | | | 椅子EX 30分 細川 | レジスタンス&ストレッチ 30分 成田 | レジスタンス&ストレッチ 30分 成田 | | | | |
| 14:00 | ②10:30 | | | ②10:30 | | | 10:30 | | | | 17:00 閉館 | | | ②10:30 | | | | | |
| ボクササイズ 30分 成田 | マットピラティス 30分 松本 | | 17:00 閉館 | ヨガ 30分 細川 | | | よつばクラブ 60分 | | | 17:00 閉館 | | | 椅子EX 30分 細川 | | | | | | |

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

