

サクラ健康増進クラブ ファイト！8月レッスン

日	月			火	水	木	金	土
30	31							1
①9:30 ②10:30 トータル EX 30分 丸山	①9:30 椅子 ピラ ティス 30分 松本	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	※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。 お盆休みのご案内 8/13(木)～8/16(日)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 優しい バレトン 30分 伴野
14:00 ラジオ& ボールEX 30分 伴野	②10:30 椅子 ピラ ティス 30分 松本		17:00 閉館					14:00 ストレッチ 30分 丸山
								16:15 ストレッチ 30分 丸山
2	3	4	5	6	7	8	9	10
①9:30 ②10:30 エンジョイ ウオーキ ング 30分 成田	①9:30 体幹 EX 30分 松本	14:00 アロマ コア リラッ クス 30分 成田	16:15 アロマ コア リラッ クス 30分 成田	①9:30 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 レジス タンス &ス トレッ チ 30分 成田	16:15 レジス タンス &ス トレッ チ 30分 成田	①9:30 椅子 ピラ ティス 30分 松本	14:00 スロー エアロ 30分 丸山
14:00 バレトン 30分 伴野	②10:30 体幹 EX 30分 松本		17:00 閉館	②10:30 ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	10:30 つよば クラブ 60分	14:00 椅子 ピラ ティス 30分 松本
								16:15 スロー エアロ 30分 丸山
9	10	11	12	13	14	15	16	17
①9:30 ②10:30 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 椅子 エアロ 30分 松本	14:00 体幹 EX 30分 松本	16:15 体幹 EX 30分 松本	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	14:00 ストレッチ 30分 成田	16:15 ストレッチ 30分 成田	①9:30 簡単 ダンス 30分 成田	14:00 バレトン 30分 伴野
14:00 優しい バレトン 30分 伴野	②10:30 椅子 エアロ 30分 松本		17:00 閉館	②10:30 美脚 体操 30分 丸山		17:00 閉館	10:30 つよば クラブ 60分	14:00 椅子 ピラ ティス 30分 松本
								16:15 ストレッチ 30分 成田
16	17	18	19	20	21	22	23	24
休	①9:30 エアロ 30分 松本	14:00 リズム &ス トレッ チ 30分 丸山	16:15 リズム &ス トレッ チ 30分 丸山	①9:30 ヨガ 30分 細川	14:00 椅子 ピラ ティス 30分 松本	16:15 椅子 ピラ ティス 30分 松本	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	14:00 ラジオ &コ アリラ ックス 30分 成田
	②10:30 エアロ 30分 松本		17:00 閉館	②10:30 ヨガ 30分 細川		17:00 閉館	10:30 つよば クラブ 60分	14:00 ラジオ &コ アリラ ックス 30分 成田
								16:15 ラジオ &コ アリラ ックス 30分 成田
23	24	25	26	27	28	29	30	31
①9:30 ②10:30 優しい バレトン 30分 伴野	①9:30 マット ピラ ティス 30分 松本	14:00 簡単 ダンス 30分 成田	16:15 簡単 ダンス 30分 成田	①9:30 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	14:00 ラジオ &ボ ール EX 30分 伴野	16:15 ラジオ &ボ ール EX 30分 伴野	①9:30 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 マット ピラ ティス 30分 松本
14:00 エンジョイ ウオーキ ング 30分 成田	②10:30 マット ピラ ティス 30分 松本		17:00 閉館	②10:30 ボクサ サイズ 30分 成田		17:00 閉館	10:30 つよば クラブ 60分	14:00 マット ピラ ティス 30分 松本
								16:15 ラジオ &ボ ール EX 30分 伴野

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 052-801-4070

