

サクラ健康増進クラブ ファイト！9月レッスン

日	月	火			水			木	金			土						
		1			2			3	4			5						
		①9:30 アロマコ アリラク クス 30分 成田	14:00 バレトン 30分 伴野	16:15 バレトン 30分 伴野	9:30 美脚 体操 30分 丸山	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	休	①9:30 ダンベル &スト レッチ 30分 成田	14:00 トータル EX 30分 丸山	16:15 トータル EX 30分 丸山	①9:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野	14:00 ラジオ & アロマ マッサ ージ 30分 伴野	16:15 ラジオ & アロマ マッサ ージ 30分 伴野				
		②10:30 アロマコ アリラク クス 30分 成田			10:30 よつば クラブ 60分				②10:30 ダンベル &スト レッチ 30分 成田				②10:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野		17:00 閉館			
				17:00 閉館			17:00 閉館					17:00 閉館			17:00 閉館			
6	7	8			9			10	11			12						
①9:30 ②10:30	①9:30 ②10:30	14:00 ポクサ サイズ 30分 成田	16:15 ポクサ サイズ 30分 成田	①9:30 ストレッ チ 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	9:30 レジス タン ス&ス トレッ チ 30分 丸山	14:00 椅子 エアロ 30分 松本	16:15 椅子 エアロ 30分 松本	①9:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野	14:00 簡単 ダンス 30分 成田	16:15 簡単 ダンス 30分 成田	①9:30 マット 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			
				②10:30 ストレッ チ 30分 成田			10:30 よつば クラブ 60分			②10:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野			②10:30 マット ピラ ティス 30分 松本		17:00 閉館			
14:00 エンジョイ ウォーキ ング 30分 成田	②10:30 椅子 エアロ 30分 松本		17:00 閉館		17:00 閉館			休				17:00 閉館		17:00 閉館				
13	14	15			16			17	18			19						
①9:30 ②10:30	①9:30 ②10:30	14:00 チューブ &スト レッチ 30分 成田	16:15 リズム &スト レッチ 30分 丸山	①9:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野	14:00 ラジオ& ボール EX 30分 成田	16:15 ラジオ& ボール EX 30分 成田	9:30 トータル EX 30分 丸山	14:00 エアロ 30分 松本	16:15 エアロ 30分 松本	①9:30 ラジオ & アロマ マッサ ージ 30分 伴野	14:00 ダンベル &スト レッチ 30分 成田	16:15 ダンベル &スト レッチ 30分 成田	①9:30 優しい ポクサ サイズ 30分 成田	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山			
				②10:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野			10:30 よつば クラブ 60分			②10:30 ラジオ & アロマ マッサ ージ 30分 伴野			②10:30 ポクサ サイズ 30分 成田		17:00 閉館			
14:00 バレトン 30分 伴野	②10:30 チューブ &スト レッチ 30分 成田		17:00 閉館		17:00 閉館			休				17:00 閉館		17:00 閉館				
20	21	22			23			24	25			26						
①9:30 ②10:30	①9:30 ②10:30	14:00 優しい バレトン 30分 伴野	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 ラジオ& ボール EX 30分 成田	14:00 バレトン 30分 伴野	16:15 優しい バレトン 30分 伴野	9:30 エンジョ イウォ ーキン グ 30分 成田	14:00 ストレッ チ 30分 成田	16:15 ストレッ チ 30分 成田	①9:30 スロー エアロ 30分 丸山	14:00 チューブ &スト レッチ 30分 成田	16:15 チューブ &スト レッチ 30分 成田	①9:30 盆踊り EX 30分 伴野	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			
				②10:30 ラジオ& ボール EX 30分 成田			10:30 よつば クラブ 60分			②10:30 スロー エアロ 30分 丸山			②10:30 盆踊り EX 30分 伴野		17:00 閉館			
14:00 ラジオ & アロマ マッサ ージ 30分 伴野	②10:30 優しい バレトン 30分 伴野		17:00 閉館		17:00 閉館			休				17:00 閉館		17:00 閉館				
27	28	29			30			※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。										
①9:30 ②10:30	①9:30 ②10:30	14:00 マット ピラ ティス 30分 松本	16:15 優しい ポクサ サイズ 30分 成田	①9:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野	14:00 盆踊り EX 30分 伴野	16:15 盆踊り EX 30分 伴野	9:30 スロー エアロ 30分 丸山										14:00 体幹 EX 30分 松本	16:15 体幹 EX 30分 松本
				②10:30 ラジオ& ボール EX 30分 伴野			10:30 よつば クラブ 60分											
14:00 ストレッチ 30分 丸山	②10:30 マット ピラ ティス 30分 松本		17:00 閉館		17:00 閉館													
～盆踊りEX～ 後半はうちわを持って輪になり、盆踊りを楽しみ ます。ご自宅にうちわがある方は、よろしければ ご持参下さい。もちろんなくても大丈夫ですので お気軽にご参加下さい。																		

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

