

サクラ健康増進クラブ ファイト！10月レッスン

日	月	火	水	木	金	土									
				1	2	3									
※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。				休	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15					
					優しい バレトン 30分 伴野	アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	バレトン 30分 伴野	優しい バレトン 30分 伴野					
					(2)10:30			(2)10:30							
					バレトン 30分 伴野	/	17:00 閉館	アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	/	17:00 閉館					
4	5	6	7	8	9	10									
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15			
(2)10:30															
ストレッチ 30分 成田	椅子 エアロ 30分 松本	アロマ コア リラク クス 30分 成田	アロマ コア リラク クス 30分 成田	ボール EX 30分 伴野	簡単 ダンス 30分 成田	簡単 ダンス 30分 成田	ストレッチ 30分 丸山	ボール EX 30分 伴野	ボール EX 30分 伴野	体幹 EX 30分 松本	ストレッチ 30分 丸山	ストレッチ 30分 丸山	ダンベル ＆ストレッチ 30分 成田	スロー エアロ 30分 丸山	スロー エアロ 30分 丸山
14:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
ボクサ サイズ 30分 成田	椅子 エアロ 30分 松本	/	17:00 閉館	ボール EX 30分 伴野	/	17:00 閉館	よつば クラブ 60分	/	17:00 閉館	体幹 EX 30分 松本	/	17:00 閉館	ダンベル ＆ストレッチ 30分 成田	/	17:00 閉館
11	12	13	14	15	16	17									
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
(2)10:30															
アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	美脚 体操 30分 丸山	盆踊り EX 30分 伴野	盆踊り EX 30分 伴野	優しい バレトン 30分 伴野	アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	スロー エアロ 30分 丸山	椅子 ピラ ティス 30分 松本	椅子 ピラ ティス 30分 松本	椅子 エアロ 30分 松本	ダンベル ＆ストレッチ 30分 成田	ダンベル ＆ストレッチ 30分 成田	椅子 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
14:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
エンジョイ ウオーキ ング 30分 成田	美脚 体操 30分 丸山	/	17:00 閉館	バレトン 30分 伴野	/	17:00 閉館	よつば クラブ 60分	/	17:00 閉館	椅子 エアロ 30分 松本	/	17:00 閉館	椅子 ピラ ティス 30分 松本	/	17:00 閉館
18	19	20	21	22	23	24									
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
(2)10:30															
チューブ ＆ストレッチ 30分 成田	ピラ ティス 30分 松本	トータル EX 30分 丸山	トータル EX 30分 丸山	盆踊り EX 30分 伴野	ボール EX 30分 伴野	ボール EX 30分 伴野	美脚 体操 30分 丸山	体幹 EX 30分 松本	体幹 EX 30分 松本	ラジオ ＆コア リラク クス 30分 成田	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	ボール EX 30分 伴野	ストレッチ 30分 丸山	ストレッチ 30分 丸山
14:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
バレトン 30分 伴野	ピラ ティス 30分 松本	/	17:00 閉館	盆踊り EX 30分 伴野	/	17:00 閉館	よつば クラブ 60分	/	17:00 閉館	ラジオ ＆コア リラク クス 30分 成田	/	17:00 閉館	ボール EX 30分 伴野	/	17:00 閉館
25	26	27	28	29	30	31									
(1)9:30	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15	(1)9:30	14:00	16:15
(2)10:30															
簡単 ダンス 30分 成田	エアロ 30分 松本	チューブ ＆ストレッチ 30分 成田	チューブ ＆ストレッチ 30分 成田	優しい バレトン 30分 伴野	ストレッチ 30分 成田	ストレッチ 30分 成田	トータル EX 30分 丸山	スロー エアロ 30分 丸山	スロー エアロ 30分 丸山	優しい ボクサ サイズ 30分 成田	美脚 体操 30分 丸山	美脚 体操 30分 丸山	盆踊り EX 30分 伴野	ラジオ ＆コア リラク クス 30分 成田	ラジオ ＆コア リラク クス 30分 成田
14:00	(2)10:30			(2)10:30			10:30			(2)10:30			(2)10:30		
バレトン 30分 伴野	エアロ 30分 松本	/	17:00 閉館	バレトン 30分 伴野	/	17:00 閉館	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	盆踊り EX 30分 伴野	/	17:00 閉館

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。ご了承ください。

TEI 057-201-1070

