

サクラ健康増進クラブ ファイト！11月レッスン

日	月			火	水			木	金	土					
1	2			3	4			5	6	7					
①9:30 ②10:30 ダンベル &ストレッチ 30分 成田	①9:30 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	体力測定 ①10:00 ②14:00 予約制	9:30 スロー エアロ 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	休	①9:30 アロマ リンパ マッサージ 30分 伴野	14:00 ボール EX 30分 伴野	16:15 ボール EX 30分 伴野	①9:30 美脚 体操 30分 丸山	14:00 ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 ボクサ サイズ 30分 成田	
14:00 盆踊りEX 30分 伴野	②10:30 ピラ ティス 30分 松本	17:00 閉館			10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館			②10:30 アロマ リンパ マッサージ 30分 伴野	17:00 閉館		②10:30 美脚 体操 30分 丸山	17:00 閉館		
8	9				10	11			12	13			14		
①9:30 ②10:30 ボールEX 30分 伴野	①9:30 椅子 EX 30分 松本	14:00 ストレッチ 30分 丸山	16:15 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 優しい バレトン 30分 伴野	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	①9:30 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	14:00 ピラ ティス 30分 松本	16:15 ピラ ティス 30分 松本	①9:30 ストレッチ 30分 成田	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 バレトン 30分 伴野	16:15 優しい バレトン 30分 伴野
14:00 エンジョイ ウオーキ ング 30分 成田	②10:30 椅子 EX 30分 松本	17:00 閉館		②10:30 優しい バレトン 30分 伴野	17:00 閉館		10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館		②10:30 ストレッチ 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 盆踊り EX 30分 伴野	17:00 閉館	
15	16			17	18			19	20			21			
①9:30 ②10:30 リンパ マッサー ジ 30分 伴野	①9:30 椅子 ピラ ティス 30分 松本	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 バレトン 30分 伴野	14:00 リンパ マッサー ジ 30分 伴野	16:15 リンパ マッサー ジ 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	①9:30 アロマコ アリラッ クス 30分 成田	14:00 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	16:15 優しい ボクサ サイズ 30分 成田	①9:30 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
14:00 リズム & ストレッチ 30分 丸山	②10:30 椅子 ピラ ティス 30分 松本	17:00 閉館		②10:30 優しい バレトン 30分 伴野	17:00 閉館		10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館		②10:30 アロマコ アリラッ クス 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 ボール EX 30分 伴野	17:00 閉館	
22	23			24	25			26	27			28			
①9:30 ②10:30 ストレッチ 30分 丸山	①9:30 チューブ &スト レッチ 30分 成田	14:00 スロー エアロ 30分 丸山	16:15 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 盆踊り EX 30分 伴野	14:00 ボール EX 30分 伴野	16:15 ボール EX 30分 伴野	9:30 エンジョ イウオー 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 簡単 ダンス 30分 成田	14:00 美脚 体操 30分 丸山	16:15 美脚 体操 30分 丸山	①9:30 アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	14:00 優しい バレトン 30分 伴野	16:15 優しい バレトン 30分 伴野
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		②10:30 盆踊り EX 30分 伴野	17:00 閉館		10:30 よつば クラブ 60分	17:00 閉館		②10:30 簡単 ダンス 30分 成田	17:00 閉館		②10:30 アロマ リンパ マッサー ジ 30分 伴野	17:00 閉館	
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。			11月3日(火)体力測定 ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 予約制になります ご希望の方はスタッフにご連絡下さい 当日レッスンはありません マシンの使用は可能です								
①9:30 ②10:30 スロー エアロ 30分 丸山	①9:30 シンプル エアロ 30分 松本	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												
14:00 リンパ マッサー ジ 30分 伴野	②10:30 シンプル エアロ 30分 松本	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。

TEL 052-801-4020

