

2024年 9月 桜子健康スタジオ レッスンスケジュール

夏の疲れが出やすく一年で一番疲労が落ちる時期です。
いつもよりよく噛んで、エアコンで冷えた身体の循環を促すようにストレッチしましょう！

月	火	水	木	金	土	日
9/2	3	4	5	6	7	8
完全予約制 パーソナルレッスン (新スタジオ) *30分¥5,000	10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)		10:00-11:30 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市)	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル)	定休日
	11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)				11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル)	
	14:00-15:15 ○ 出張ストレッチ (甲斐市)	14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	14:00-15:30 ○ 富士吉田 食生活改善推進委員健康研修 (下吉田コミュニティセンター)	14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
14:00-15:15 桜子式ストレッチ (山梨市)				19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
9	10	11	12	13	14	15
10:00-11:15 桜子式ストレッチ (美健家様)	10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	10:00-11:00 桜子式ストレッチ (韮崎市福祉保健センター)	10:00-11:30 ○ 桜子式ストレッチ (笛吹市)	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル)	定休日
完全予約制 パーソナルレッスン (新スタジオ) *30分¥5,000	11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)				11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル)	
	14:00-15:15 ○ 桜子式ストレッチ(甲斐市)	14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)		14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
				19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
16	17	18	19	20	21	22
敬老の日	10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	10:00-11:15 桜子式ストレッチ (美健家様)	10:00-11:30 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市)	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル)	定休日
	11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)				11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル)	
	14:00-15:15 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市)	14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	14:00-15:15 桜子式ストレッチ (山梨市)	14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
				19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
23	24	25	26	27	28	29
振替休日	10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	10:00-11:30 (新)ホットストレッチ (甲府市美健家)		10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル)	定休日
	11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)	11:15-12:30 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)			11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル)	
	14:00-15:15 ○ 桜子式ストレッチ (甲斐市)	14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)		14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
				19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
30	10/1	2	3	4	5	6
完全予約制 パーソナルレッスン (新スタジオ) *30分¥5,000	10:00-11:00 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	10:00-11:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	パ ー ソ ナ ル ○ r 出 張 レ ッ ス ン		10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アミカル)	定休日
	11:15-12:00 ★(予約制) [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)			14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	11:15-12:00 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アミカル)	
	14:00-15:15 ○ 出張ストレッチ (甲斐市)	14:00-15:15 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)		19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	→既にご予約で満席 ○ 一般参加OKの出張レッスン ★ ライブ配信ありのレッスン	

★今月より第4木曜日10時半～新ホットストレッチクラスが【9月26日】よりスタート！
気温約40度、湿度30%の健回炉の中で桜子式ストレッチをします。ホットヨガではなくホットストレッチで汗だくになりましょう！

- 【今後の単発ご依頼レッスン】
- * 9月5日(木)14時～15時半【富士吉田市 食改指導者研修】
 - * 10月9日(水)19時～20時半【身延町 愛育会様】
 - * 10月10日(木)13時半～15時① * 10月24日(木)13時半～15時② * 11月 7日(木)13時半～15時③【富士川町 健康講座 全3回】
 - * 10月31日(木)19時半～21時① * 11月14日(木)19時半～21時② * 11月28日(木)19時半～21時③【富士川町 ヨガ∞ストレッチ 全3回】
 - * 10月3日(木)14時～15時【富士川町 食生活改善推進委員会様】
 - * 10月27日(日)午前中【韮崎市 穴山公民館 健康レッスン】
 - * 12月15日(日)13時半～【峡北薬剤師会様 韮崎二コリ 3階大ホール】