

2023年 9月 桜子健康スタジオ レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			8/31	1	2	3
			定休日	10:00-11:30 ◯ 出張ストレッチ @甲斐市市役所4F多目的室	10:00-11:00 ★ 桜子式ストレッチ (アマカル)	定休日
					11:15-12:00 ★ 美筋トレ&小顔 (アマカル)	
				14:00-15:00 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
				19:30-20:30 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
4	5	6	7	8	9	10
10:00~17:00 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 ★ [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)	定休日	10:00-11:30 ◯ 出張ストレッチ @御坂町定得寺	10:00-11:00 ★ 桜子式ストレッチ (アマカル)	定休日
	11:15-12:00 ★ [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)				11:15-12:00 ★ 美筋トレ&小顔 (アマカル)	
	14:00-15:15 ◯ 出張ストレッチ @甲斐市市役所4F和室	(残り3席)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 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
				19:30-20:30 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
11	12	13	14	15	16	17
10:00~17:00 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 ★ [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)	定休日	10:00-11:30 ◯ 出張ストレッチ @甲斐市市役所4F多目的室	10:00-11:00 ★ 桜子式ストレッチ (アマカル)	定休日
	11:15-12:00 ★ [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)	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)			11:15-12:00 ★ 美筋トレ&小顔 (アマカル)	
	14:00-15:15 ◯ 出張ストレッチ @甲斐市市役所4F和室	16:00-17:00 特別パーソナル(スタジオ)		14:00-15:00 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
		19:30-21:00 ◯ 出張ストレッチ @富士川町福祉保健課ご依頼レッスン		19:30-20:30 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
18	19	20	21	22	23	24
10:00~17:00 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 ★ [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	(残り1席)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)	定休日	10:00-11:30 ◯【休講】 出張ストレッチ @御坂町定得寺	10:00-11:00 ★ 桜子式ストレッチ (アマカル)	定休日
	11:15-12:00 ★ [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)	13:30-14:15 ◯ 出張ストレッチ @山梨市働く婦人の家			11:15-12:00 ★ 美筋トレ&小顔 (アマカル)	
	14:00-15:15 ◯ 出張ストレッチ @甲斐市市役所4F和室	15:00-16:00 ◯ 出張運動教室 @放課後等デイサービスKキッズ		14:00-15:00 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
		19:30-21:00 ◯ 出張ストレッチ @富士川町福祉保健課ご依頼レッスン		19:30-20:30 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
25	26	27	28	29	30	
10:00~17:00 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 ★ [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)	定休日		10:00-11:00 ★ 桜子式ストレッチ (アマカル)	定休日
	11:15-12:00 ★ [子連れ可]美筋トレ&小顔 (八田ふれあい情報館)				11:15-12:00 ★ 美筋トレ&小顔 (アマカル)	
	14:00-15:15 ◯ 出張ストレッチ @甲斐市市役所4F多目的室	(残り2席)<増設> 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 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
	16:00-17:00 ◯ ちびちび運動教室 @アマカル落合創造館	19:30-21:00 ◯ 出張ストレッチ @富士川町福祉保健課ご依頼レッスン		19:30-20:30 ★ 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		

【お知らせ】

- ★南アルプス市八田ふれあい情報館和室→予約優先、アマカル→予約不要になります。
- ★月曜日はパーソナルの日としています。時間内でしたらパーソナル&メンタルセッションなどの組み合わせも可能です。ご予約枠がすぐに埋まってしまうので、なるべくお早めにご予約ください。
- ★市町村レッスンにつきましては、広報にて告知されています。市民の方は無料です。是非お申し込み下さい。
- ★アマカル創造館での、ちびちび運動教室は要予約です。1組(家族)2,000円/60分
- ★オンラインレッスンは、火2コマ、金2コマ、土2コマ、八田ふれあい情報館&アマカル創造館の週6レッスンを配信します。
- ★高瀬さんちの無農薬48米を五味醤油店さんにつけていただいた安心・安全の米麴は毎月 衆金曜日夜に入荷します。
- 各所のレッスンに持参することが可能ですのでお声がけ下さい。米麴の甘みがかなり強いので、800g1,000円(税込)