

2024年 4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
1	2(スッキリ術掲載日)	3	4	5	6	7
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 ★(予約制) [子連れ可]桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)	9:45-11:00 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	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アマカル)	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 (アマカル)		
	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)		14:00-15:00 ★(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)		
8	9	10	11	12	13	14
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)	9:45-11:00 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 (笛吹市)	10:00~11:30 スペシャル ウォーキングレッスン!!! (ウォーキング&筋トレ) すももの郷公園 チケット1枚or1,500円	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)		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 ○ 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)		
13:30-15:00 山梨市市民講座①						
15	16(スッキリ術掲載日)	17	18	19	20	21
10:00~11:15 美健家レッスン (甲府市)	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)	9:30-10:45 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	出張 レッ スン	10:00-11:30 ○ 出張ストレッチ (甲斐市)	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アマカル)	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)	11:00-12:15 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 ★(予約優先) 美筋トレ&小顔 (アマカル)		
	14:00-15:15 ○ 出張ストレッチ(甲斐市)			14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
13:30-15:00 山梨市市民講座②		19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)				
22	23	24	25	26	27	28
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)	9:45-11:00 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)	陶板 浴& レッ スン	10:00-11:30 ○ 出張ストレッチ (甲斐市)	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アマカル)	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 (アマカル)		
	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)		14:00-15:00 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
13:30-15:00 山梨市市民講座③	16:00-17:00 ○ ちびちび運動教室 (アマカル)			19:30-20:30 ★(予約制) 桜子式ストレッチ (八田ふれあい情報館)		
29	30	5/1	2	3	4	5
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	休講		定休日	10:00-11:30 ○ 出張ストレッチ (甲斐市)	10:00-11:00 ★(予約優先) 桜子式ストレッチ (アマカル)	定休日
		9:45-11:00 予約制 少人数レッスン 桜子式ストレッチ&小顔(スタジオ)		11:15-12:30 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 (アマカル)	
	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)		14:00-15:00 ★(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)	→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	

【お知らせ】

今月から甲府市城東にある陶板浴施設【美健家】にて、毎月第2月曜日(桜子式ストレッチのみ)、第4木曜日(陶板浴&ストレッチ)のレッスンがスタートします。

【今後のご依頼レッスン】

*6月~(毎月第1月曜日)14時~15時15分 【山梨市市民講座】桜子式ストレッチが新スタート

*9月5日(木)14時~15時半 【富士吉田市 食改指導者研修】

※単発の出張レッスンや健康講演などのご依頼は随時承ります。

椅子に座ったままや、歩き方、若返り維持ストレッチなど。

会場や人数、年齢に応じてご対応できますのでお気軽にメールにてお問い合わせください。

レッスン料金は10~15名までお一人1,500円

15名以上~100名までお一人500円ほどが目安です。(10名以下は応相談)